

mes meilleures
recettes

mes meilleures recettes

avec allrecipes.fr

2€
PRIX SPÉCIAL RENTRÉE

Délices d'automne

72 recettes à savourer

COURGES ET POTIRONS

Origine, variétés, préparation, on vous dit tout !

LA GRÈCE AU MENU

Moussaka, boulettes d'agneau, baklava...

► **Pour un cerveau en forme, mangez varié**

Le carré d'agneau au miel et aux figues fraîches de notre lectrice du mois

SEPT. - OCT. 2010 - N° 5 - RD - 2 €



LA TOUCHE
DU CHEF
PAR HÉLÈNE
DARROZE



ALEX, 9 ANS,
ET SES PETITS
PÂTÉS
FORESTIERS



DANS LA
CUISINE
D'ÉVELYNE
DHÉLIAT

GAGNEZ UN ROBOT MULTIFONCTIONS D'UNE VALEUR DE 990 €

T 07029 - S - F : 2,00 € - RD
BELGIQUE : 2,90 € - SUISSE : 4 CHF - LUX : 2,90 €

Choisissez le goût de la tradition



LE GRAND CRU DU PÉRIGORD

mes meilleures recettes

avec allrecipes.fr



- 4 la lectrice du mois**
Carré d'agneau au miel et aux figues fraîches
par Anne Webster, Pornichet (44)
- 6 dans la cuisine...**
... d'Éveline Dhélat
- 10 promenons-nous dans les bois**
32 recettes délicieusement automnales
- 29 mes ustensiles et moi**
Les 14 indispensables en cuisine
- 31 le panier magique**
Votre repas d'exception à 18 € pour 4 !
- 34 moi, une courge ?**
Origine, variétés, recettes, on vous dit tout !
- 41 la touche du chef**
Hélène Darroze revisite la soupe
au potiron de notre lectrice
- 42 la santé est dans l'assiette**
Quand les papilles stimulent les neurones
- 44 nos régions ont du goût**
8 spécialités de nos terroirs à découvrir
- 49 l'autre Bourgogne**
Votre itinéraire gourmand en huit étapes
- 51 cuisine du monde**
Destination Grèce
- 55 les herbes de mon jardin**
Subtil cerfeuil
- 56 c'est moi qui l'ai fait !**
Alex, 9 ans, propose ses petits pâtés forestiers
- 58 mes recettes 3 étoiles**
Au bonheur de la figue,
par le chef Alain Passard
- 60 les bons vins**
Spécial côtes-du-rhône
- 62 j'apporte le dessert**
Les muffins châtaigne et banane
par Valérie Décoret, de Villeurbanne (69)
- 64 l'art d'accommoder les restes**
La panne culinaire

Le goût des autres

La cuisine est affaire d'envie et de partage, c'est notre conviction. Alors, merci à vous qui êtes de plus en plus nombreux à nous envoyer non seulement vos recettes, mais aussi vos commentaires et ces trucs et astuces qui permettent de mettre les petits plats dans les grands par petites touches personnelles. Ainsi, notre lectrice Anne Webster, de Pornichet, nous livre un agneau à sa façon et nous dit son plaisir d'associer son fils de 2 ans à la préparation du repas. Retrouvez sa recette en page 4, ainsi qu'à la place d'honneur, en couverture. Je vous souhaite mille et un bonheurs à la découverte de ces pages qui sont avant tout les vôtres.

Stéphane Colmeyer
rédacteur en chef



carré d'agneau au miel et aux figues fraîches



Recette postée
sur allrecipes.fr par
Anne Webster,
Pornichet (44)

Pour 4 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 30 min

■ 1 carré d'agneau de 8 côtes ■ 20 cl de miel ■ Sel et poivre ■ 300 g de figues fraîches coupées en 4 ■ 25 g de beurre

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
- 2 Salez et poivrez le carré d'agneau, puis déposez-le dans un plat à rôtir.
- 3 Badigeonnez-le de miel au pinceau à pâtisserie.
- 4 Enfournez pour 30 min.
- 5 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et faites doucement revenir les figues. Puis ajoutez le reste du miel.
- 6 Découpez le carré en côtelettes dès la sortie du four.
- 7 Servez 2 côtes par assiette et entourez-les de quartiers de figue.
- 8 Dégustez immédiatement, avec une poêlée de champignons d'automne et une purée de céleri-rave.

“ Je suis maman d'un petit garçon de 2 ans très actif ! Je l'assieds sur le plan de travail et il m'aide à faire la cuisine. Il adore la bonne soupe aux légumes de sa maman et son papa n'est pas non plus mécontent. ”



Gagnez 50€

si votre recette est publiée!

Vous qui aimez cuisiner pour votre famille, pour vos amis ou simplement pour vous, partagez vos meilleures recettes avec tous les lecteurs de ce nouveau magazine aussi simple que généreux!

Envoyez-nous vos recettes!

Sans oublier de nous joindre votre adresse, votre numéro de téléphone, ainsi qu'une photo de vous :

- par courriel : veronique.yollant@rd.com
- par courrier à l'adresse suivante :
mes meilleures recettes magazine, Sélection du Reader's Digest
5-7, avenue Louis-Pasteur,
92220 Bagneux.

Dès décembre prochain, retrouvez les fêtes à votre table dans *mes meilleures recettes n° 6!*

À ne pas manquer...

La cuisine, ça se partage!

*** Ils ont participé à ce cinquième numéro, ils nous ont envoyé leur meilleure recette!**

Star sur Ipad ?

Filmez-vous dans votre cuisine, à table ou aux fourneaux et envoyez votre vidéo (durée : 1 min max) à veronique.yollant@rd.com



Valérie Décoret*
Villeurbanne (69)



Nawel Brihmat*
Senlis (60)



Michel Demetriades*
Paris (75)



Anne Webster*
Pornichet (44)



Raymonde Jonchier*
Toulon (83)



Frédéric Salmeron*
Saint-Martin d'Hères (38)



Dany Bernardini*
Bouloc (82)



mes meilleures
recettes
avec allrecipes.fr

dans la cuisine de...

Évelynne Dhéliat

PROPOS RECUEILLIS
PAR PATRICIA KHENOUNA

Quand elle ne nous parle pas de la pluie et du beau temps sur TF1, après le journal de 20 heures, Évelynne Dhéliat adore cuisiner pour ceux qu'elle aime.

Quel est votre meilleur souvenir d'enfance lié à la cuisine ?

Évelynne Dhéliat : J'en ai plusieurs ! Quand j'étais gamine, je passais mes vacances d'été chez la cousine de mon père, dans un petit village proche de La Réole (33). Je garde quelques souvenirs inoubliables des plats qu'elle préparait, et surtout d'une crème à la vanille au goût extraordinaire, fabriquée avec du lait et des œufs que j'allais chercher moi-même à la ferme voisine... Comme la famille possédait des vignes, nous faisions aussi cuire les entrecôtes sur les sarments, et cette odeur inimitable reste ma madeleine de Proust ! Enfin, je me souviens d'un potage additionné d'un œuf mollet et dans lequel les grandes personnes ajoutaient un verre de vin rouge — ce qui s'appelle « faire chabrot ». De temps en temps, j'avais le droit d'y tremper les lèvres !

Quel est votre plus cuisant échec en cuisine ?

E. D. : Monter les œufs en neige reste pour moi une épreuve redoutable, tout finit généralement par retomber !

Quel est l'ingrédient dont vous ne pourriez vous passer ?

E. D. : L'huile d'olive. Pour moi, on peut tout faire avec. Un poisson bouilli, un légume cuit à la vapeur ne se conçoivent qu'avec un filet d'huile d'olive !

Quelle est votre épice préférée ?

E. D. : Je ne suis pas très portée sur les épices, pas plus que sur les sauces, car je trouve qu'elles tuent le goût des aliments. A la limite, une touche de safran sur du riz ou pour relever une viande un peu fade comme le porc.

... votre vin préféré ?

E. D. : Le vin de Bordeaux, rouge ! En particulier, le Château Cheval Blanc, premier grand cru classé de Saint-Émilion.

... votre fruit préféré ?

E. D. : Impossible de choisir, j'aime tous les fruits : quand je commence à manger des cerises, je ne peux pas m'arrêter, j'adore les mangues, les pêches de vigne me rappellent mon enfance... Ah ! Si ! Je dirais les fraises des bois, pour leur goût magique lorsqu'il m'est arrivé d'en cueillir dans les Alpes ou en Corse.

... votre légume préféré ?

E. D. : J'ai un faible pour les poivrons rouges marinés, la betterave crapaudine, mais aussi pour les petites pommes de terre de l'île de Ré et les vraies tomates du Midi, un peu irrégulières, gorgées de soleil sans être trop mûres...

Quand vous entrez dans une boulangerie, vos yeux se tournent en priorité vers...

E. D. :... le pain. Je suis très sensible à l'odeur puissante du pain qui cuit — cela me rappelle des vacances à Castaneda, une commune suisse du canton des Grisons, où l'on respirait à chaque coin de rue les parfums qui exhalaient du pétrin.

Quelle est, pour vous, la composition idéale entrée-plat-dessert ?

E. D. : Une betterave crapaudine, suivie d'un bon poisson — j'adore les rougets, et tant pis pour les arêtes ! —, un cabillaud, un colinot bien frais, des sardines ou des saint-jacques... Ensuite, une salade croquante ou une excellente mâche de petit producteur ; un saint-nectaire ; des fruits de saison ou un petit gâteau de temps en temps — un flan ou un éclair au café. De toute façon, je fais mon marché sans idée préconçue, j'achète en fonction de ce que je trouve.



taboulé de lentilles vertes (pour 4 personnes)

Ingrédients : • 250 g de lentilles vertes du Puy ou du Berry (ou 500 g si elles sont déjà cuites) • 1 bouquet garni (thym, laurier) • 1 oignon piqué de 3 clous de girofle • 4 tomates • 1 avocat • 1 carotte • 1/2 poivron rouge • 1/2 concombre • 3 ou 4 oignons nouveaux • 1 gousse d'ail

Pour l'assaisonnement : • le jus de 1 ou 2 citrons • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de menthe • Sel, poivre

1. Mettez les lentilles vertes ainsi que l'oignon piqué des clous de girofle dans une casserole avec 4 fois leur volume d'eau froide non salée et le bouquet garni. Une fois l'eau parvenue à ébullition, laissez cuire à feu très doux 25 minutes environ ; égouttez, salez, poivrez, et laissez tiédir après avoir enrobé les lentilles de 1 c. à soupe d'huile d'olive.

2. Préparez les légumes. Pelez les tomates, coupez-les en 4 pour les épépiner et éliminez le cœur. Détaillez la pulpe en petits dés. Pelez l'avocat, retirez le noyau et coupez-le en petits cubes. Épluchez la carotte et coupez-la en très fines rondelles. Épluchez le concombre, coupez-le en 4 dans la longueur et éliminez les pépins. Puis recoupez-le en petits tronçons. Débarrassez le poivron des pépins et des peaux blanches, taillez-le en dés minuscules. Émincez les petits oignons et écrasez la gousse d'ail. Détachez les feuilles de menthe et ciselez-les très fin.

3. Assaisonnez : Dans un grand saladier, versez les lentilles tièdes, ajoutez tous les ingrédients, salez, poivrez, versez une partie du jus de citron, 3 c. à soupe d'huile d'olive et ajoutez la menthe. Goûtez et rectifiez en jus de citron et en huile d'olive. Le plat ne doit pas être trop « arrosé ».

Halte

aux idées reçues !

Oui, les poissons d'aquaculture de nos régions possèdent les meilleures qualités nutritionnelles et sont naturellement riches en protéines et oméga-3.



> ENGAGEMENT QUALITÉ AQUACULTURE DE NOS RÉGIONS

Toute l'année, les poissons d'aquaculture de nos régions, tels que la Truite, mais aussi le Bar, la Daurade, l'Esturgeon et le Turbot se fauflent chez votre poissonnier. De par la proximité des piscicultures et le soin apporté aux poissons, toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles sont préservées et leurs chairs n'en sont que plus moelleuses, fondantes et savoureuses. Toutes ces qualités en font un atout majeur pour une alimentation équilibrée.

> LA PREUVE SUR :

www.aquaculturedenosregions.com





SALADE DE TRUITE FRAÎCHEUR



15 min



10 min

Préparation

Lavez la romaine, essorez-la délicatement et choisissez 4 grandes feuilles bien craquantes en forme de barquette.

Portez deux litres d'eau salée à ébullition. Retirez la casserole du feu, et faites pocher les filets de truite 10 minutes environ. Jetez l'eau de la cuisson, effeuillez les filets et laissez refroidir à température ambiante.

Pendant ce temps, lavez tous les légumes (radis, concombre et pousses d'épinard) soigneusement. Puis émincez les radis en très fines rondelles et le concombre en petits dés. Préparez la vinaigrette en émulsionnant le jus de citron avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Placez sur chaque assiette une grande feuille de romaine. Puis, disposez à l'intérieur les filets de truite effeuillés, les rondelles de radis, les dés de concombre et les pousses de soja. Arrosez d'un filet de vinaigrette et servez aussitôt avec quelques graines de Sésame.

- 400 g de filets de truite sans peau
- 1 romaine
- 1 botte de radis
- ½ concombre
- 50 g de pousses de soja
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de graines de Sésame
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



TARTARE DE DORADE ROYALE

CITRON VERT ET MANGUE



15 min

Préparation

Retirez les arrêtes et la peau des filets de dorades royales.

Coupez les filets en petits dés, et réservez.

Coupez la mangue en brunoise (*lamelles très fines*), zestez les citrons verts et récupérez le jus.

Au dernier moment, assaisonnez le tartare de dorade royale de sel de Maldon (*ou bien fleur de sel*) et de piment d'Espelette, ajoutez un filet d'huile d'olive, ajoutez la brunoise de mangue et les zestes et jus de citrons verts.

- 6 filets de dorade royale d'élevage
- 2 mangues
- 2 citrons verts
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Pincée de sel de Maldon
- Pincée de piment d'Espelette

La dorade royale comme les autres poissons d'aquaculture de nos régions possède de véritables qualités nutritionnelles : richesse en protéines, faible teneur en lipides, acides gras oméga 3, sans oublier les micronutriments essentiels qu'ils contiennent : vitamines (A, D, B12), minéraux, oligo-éléments (fer, sélénium).

Retrouvez plus de recettes de poissons sur : www.aquaculturedenosregions.com

c'est de saison

promenons-nous dans les bois



Pendant que l'automne est là...

et savourons l'été indien ! Réchauffons-nous aux mordorés des arbres, aux éclats chatoyants de la forêt et, surtout, profitons des dernières cueillettes. Pommes, poires, raisin, champignons, châtaignes, baies... les bois et les vergers nous tendent la main.

Au menu, notre calendrier des légumes de saison pour toute l'année, à découper page suivante, et 32 recettes délicieusement automnales.



calendrier des légumes de saison



	printemps	été	automne	hiver
ail	-■-	■	■	■
artichaut	■	■	■	
asperge	■			
aubergine	■	■		
betterave	■	■	■	■
brocoli		■	■	
carotte	-■-	■	■	■
céleri-rave	■		■	■
céleri-branche	■		■	■
champ. de couche	■	■	■	■
chou de Bruxelles	■		■	■
chou			■	■
chou-fleur	■	■	■	■
concombre	■	■	■	■
courgette		■	■	
échalote	-■-	■	■	■
endive	■		■	■
épinards	■		■	■
fenouil		■	■	
haricots à écosser		■	■	
haricots verts		■	■	
mâche	■		■	■
navet	-■-	■	■	■
oignon	-■-	■	■	■
petits pois	■	■		
poireau	■		■	■
pois gourmands	■	■		
poivron		■	■	
pomme de terre	-■-		■	■
potiron			■	■
radis	■	■		
salade	■	■	■	{■}
tomate	(■)	■	■	{■}

■ période de disponibilité -■- production primeur (■) culture sous terre ou sous abri

● velouté de chou-fleur

SOUPE

Le chou-fleur est une source non négligeable de vitamine C, de quoi donner de l'énergie pour affronter l'hiver !



● soupe de châtaignes

SOUPE

La rustique châtaigne est le fruit de l'hiver par excellence. Voilà une soupe rassasiante et riche en fibres.



● crème d'automne

SOUPE

Vous pouvez préparer une soupe tout aussi savoureuse et onctueuse en remplaçant le céleri-rave par du potiron.



● velouté aux moules

SOUPE

Une fois les moules cuites, éliminez celles qui sont fermées, signe qu'elles étaient mortes avant la cuisson : elles risquent d'être toxiques.



● soupe de châtaignes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 500 g de châtaignes
- 50 cl de lait
- 2 branches de céleri

- 1 oignon
- 1/2 étoile de badiane (anis étoilé)
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 20 g de beurre
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre

1 Incisez les châtaignes en croix. Plongez-les dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire 10 min puis retirez-les à l'écumoire par petites quantités à la fois, pour les éplucher en éliminant l'écorce et la peau beige tandis qu'elles sont encore chaudes (c'est plus facile).

2 Effilez le céleri. Coupez les côtes en fines rondelles. Liez les grandes feuilles avec le laurier. Réservez les petites feuilles pour la garniture. Pelez l'oignon et émincez-le.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez le céleri, l'oignon et le bouquet d'herbes. Laissez fondre 2 min. Versez 50 cl d'eau, portez à ébullition et ajoutez les châtaignes et la badiane. Couvrez et laissez cuire 30 min.

4 Retirez le bouquet d'herbes et la badiane, et jetez-les. Mixez le contenu de la casserole. Faites chauffer le lait, versez-le sur la purée de châtaignes. Mixez à nouveau. Salez et poivrez. Laissez chauffer 5 min. Rectifiez l'assaisonnement.

5 Versez la soupe dans une soupière, ajoutez la crème et mélangez légèrement pour qu'elle forme des volutes en surface. Hachez grossièrement les petites feuilles de céleri et parsemez-en la soupe.

Apport par personne
Calories : 310
Protéines : 7,4 g
Glucides : 43,5 g
Lipides : 11,8 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● velouté de chou-fleur

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 1 chou-fleur
- 1 oignon

- 10 cl de crème fraîche liquide
- 4 brins de ciboulette
- Noix muscade
- Sel
- Poivre blanc

1 Détaillez le chou-fleur en très petits bouquets. Supprimez le trognon. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre.

2 Faites bouillir. Faites cuire le chou-fleur et l'oignon pendant 15 min dans 1 litre d'eau bouillante salée.

3 Égouttez le chou-fleur en conservant l'eau de cuisson. Réduisez-le en purée. Versez cette purée dans une casserole. Réchauffez à feu doux. Incorporez la crème, puis ajoutez 2 belles louches d'eau de cuisson du chou-fleur pour obtenir une consistance crémeuse. Mixez. Ajoutez 2 pincées de noix muscade râpée. Poivrez. Rectifiez l'assaisonnement.

4 Rincez la ciboulette et ciselez-la finement.

Garnissez-en le velouté au moment de servir, bien chaud.

Apport par personne
Calories : 90
Protéines : 7 g
Glucides : 7 g
Lipides : 3,8 g

+ Remplacez la ciboulette par 1 jaune d'œuf dur écrasé dans une passoire.

+ Le velouté sera plus léger si vous fouettez la crème fraîche avant de l'incorporer.

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● velouté aux moules

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

- 2 l de moules
- 200 g de blancs de poireau
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 carotte
- 25 cl de vin blanc

- 1 c. à café de concentré de tomates
- 2 c. à soupe de fumet de poisson en poudre
- 10 cl de crème fraîche
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1/2 c. à café de curry
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

1 Ôtez les racines et la première feuille des blancs de poireau. Lavez-les et coupez-les en rondelles. Effilez le céleri, séparez les côtes des feuilles, taillez les côtes en fines rondelles. Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez la carotte, lavez-la et râpez-la.

2 Grattez soigneusement les moules et lavez-les à grande eau.

3 Versez le vin blanc dans une grande sauteuse. Ajoutez les feuilles de céleri. Portez à ébullition. Mettez les moules, couvrez et faites cuire pendant 5 min, en secouant régulièrement le récipient, pour laisser les coquillages s'ouvrir.

4 Retirez les moules ouvertes à l'écumoire et gardez le jus de cuisson. Ôtez les moules de leur coquille. Réservez. Filtrez le jus de cuisson.

5 Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les poireaux, les côtes de céleri, l'oignon et la carotte. Mélangez, couvrez et laissez fondre 5 min. Poudrez de curry et mélangez. Arrosez avec le jus des moules. Ajoutez le concentré de tomates, le fumet de poisson et 75 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez frémir 20 min.

6 Mixez. Ajoutez la crème, mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement et rehaussez avec le piment de Cayenne. Réchauffez les moules 1 min dans la soupe, à feu doux, sans laisser bouillir.

Apport par personne
Calories : 250
Protéines : 24 g
Glucides : 11 g
Lipides : 12,2 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● crème d'automne

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 25 min

- 3 carottes
- 600 g de céleri-rave

- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 60 g de fromage de chèvre frais
- 4 brins de ciboulette
- Sel
- Poivre

1 Épluchez les carottes, le céleri et l'oignon, puis coupez-les en morceaux.

2 Faites bouillir 1 litre d'eau. Salez. Plongez-y les légumes, couvrez et laissez cuire pendant 25 min.

3 Passez cette soupe au mixeur plongeant afin de réduire les légumes en purée.

4 Pelez l'ail et retirez le germe. Écrasez la gousse au presse-ail au-dessus de la soupe. Ajoutez le fromage de chèvre émietté. Poivrez légèrement et mixez à nouveau.

5 Rincez la ciboulette, essuyez-la avec du papier absorbant et ciselez-la finement.

6 Versez la soupe dans une soupière chaude, et servez, parsemé de ciboulette.

Apport par personne
Calories : 49
Protéines : 3,2 g
Glucides : 6 g
Lipides : 1,3 g

+ Utilisez des ciseaux de cuisine pour couper la ciboulette, vous éviterez d'écraser les brins et en préserverez l'arôme.

+ À défaut de fromage de chèvre, utilisez de la crème fraîche épaisse et poivrez un peu plus.

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● salade de pommes et fenouil aux noisettes, sauce au roquefort

ENTRÉE

La saveur anisée du fenouil s'allie avec l'amertume des endives et la touche sucrée des pommes. Le roquefort apporte une note relevée.



● quenelles au gratin

ENTRÉE

Les quenelles sont appréciées de tous. Les enfants les trouvent drôles, ludiques et faciles à manger !



● tarte soufflée à la fourme

ENTRÉE

A la place de la fourme d'Ambert, vous pouvez utiliser des restes de fromage à pâte persillée.



● salade de mâche et champignons

ENTRÉE

La mâche, aux feuilles si savoureuses, est naturellement riche en oméga-3, un bienfait dont on aurait tort de se priver.



● quenelles au gratin

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 25 min

- 4 quenelles de brochet
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- 1 pincée de piment

- 1 boîte de bisque de homard de 300 g

- 1 Faites chauffer le four à 190 °C (th. 6-7).
- 2 Mélangez la bisque avec la crème fraîche et le piment. Nappez le fond d'un plat à gratin avec le tiers de ce mélange. Déposez les quenelles dans le plat, en les espaçant. Nappez avec le reste de bisque.
- 3 Enfourez et laissez gonfler les quenelles pendant 15 min, puis augmentez la température du four à 225 °C (th. 7-8), ajoutez le gruyère et laissez gratiner de 5 à 10 min. Servez très chaud, dans le plat de cuisson.

+ Si vous êtes très pressé, dès que les quenelles sont bien gonflées, glissez le plat sous le gril pour faire dorer plus rapidement le gruyère.

Apport par personne
Calories : 170
Protéines : 9,2 g
Glucides : 6,4 g
Lipides : 11,9 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● salade de pommes et fenouil

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 1 min

- 1 belle endive grossièrement émincée
- 100 g de feuilles de trévisse
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

- 30 g de noisettes grossièrement concassées
- 2 pommes rouges ou bicolores (red delicious, jonagold, melrose...)
- 1 gros bulbe de fenouil émincé

- Pour la sauce au roquefort**
- 55 g de roquefort
 - 6 c. à soupe de yaourt nature maigre
 - Poivre du moulin

- 1 Faites griller les noisettes à sec 1 min environ sur feu vif, en remuant, dans une poêle antiadhésive. Déposez-les sur du papier absorbant.
- 2 Préparez la sauce. Dans un saladier, écrasez le fromage à la fourchette avec 2 c. à soupe d'eau tiède, de façon à obtenir une pâte onctueuse. Ajoutez le yaourt et poivrez. Mélangez jusqu'à homogénéité.
- 3 Lavez et épongez les pommes. Coupez-les en quatre, épépinez-les, puis détaillez-les en fins quartiers. Mettez-les dans le saladier de sauce, avec le fenouil, l'endive et la moitié des noisettes. Mélangez bien.
- 4 Lavez et essorez les feuilles de trévisse. Répartissez-les sur 4 assiettes de service. Garnissez-les avec la préparation précédente. Parsemez du reste de noisettes et de ciboulette. Servez sans attendre.

Apport par personne
Calories : 162
Protéines : 6 g
Glucides : 12 g
Lipides : 10 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● salade de mâche

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson environ 15 min

- 250 g de champignons de Paris
- 4 ou 5 pommes de terre moyennes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de jus de citron
- 2 oignons nouveaux (ciboules)
- Sel, poivre du moulin

- 2 barquettes de mâche (ou de jeunes pousses d'épinards)
- 400 g de saumon fumé

- 1 Lavez et essorez la mâche.
- 2 Lavez les champignons de Paris et coupez-les en fines lamelles. Arrosez-les de 1 c. à soupe de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.
- 3 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).
- 4 Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un Tupperware avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et secouez bien (pratique pour bien mélanger). Disposez-les ensuite sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfourez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées.
- 5 Coupez le saumon fumé en lanières.
- 6 Dans un saladier, mélangez l'huile, le jus de citron, les oignons émincés, du sel et du poivre. Ajoutez la mâche, les pommes de terre, le saumon et les champignons. Mélangez et servez sans attendre.



Recette envoyée par Valérie Diez, Arlon (Belgique).

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● tarte soufflée à la fourme

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 35 min

- 160 g de fourme d'Ambert
- 8 cerneaux de noix
- 1 tranche de jambon
- 200 g de pâte feuilletée
- Noix muscade
- Poivre

- 4 œufs
- 20 cl de crème à 15 % de MG

- 1 Faites chauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2 Battez les œufs à la fourchette. Incorporez la crème et 1 bonne pincée de noix muscade. Poivrez.
- 3 Concassez grossièrement les noix. Coupez le jambon en petits dés.
- 4 Étalez la pâte feuilletée. Garnissez-en un moule à tarte de 22 cm de diamètre. Piquez le fond à la fourchette. Éparpillez dessus la fourme en l'émiettant. Parsemez de noix et de jambon. Versez doucement dessus le mélange œufs-crème.
- 5 Enfourez et laissez cuire pendant 35 min, jusqu'à ce que la tarte soit gonflée et dorée. Démoulez et servez bien chaud.

Apport par personne
Calories : 420
Protéines : 15,1 g
Glucides : 20,7 g
Lipides : 30,8 g

+ Si vous avez trop de pâte feuilletée, regroupez les chutes, étalez-les et garnissez la moitié de la pâte de fromage râpé, d'olives dénoyautées, de chutes de saumon fumé ou de filets d'anchois hachés. Rabattez dessus le reste de pâte. Coupez cette préparation en petites bouchées et faites-la cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 10 min.

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

pintade au porto

Pour 4 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 1 h

■ 1 pintade de 1 kg, avec les abattis à part ■ 1 carotte ■ 6 échalotes ■ 12 cl de porto rouge ■ 2 branches de thym
■ 2 pincées de noix muscade ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
■ Sel, poivre

- 1 Épluchez la carotte et coupez-la en très petits dés. Pelez les échalotes et émincez-les finement.
- 2 Salez et poivrez l'intérieur de la pintade. Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte. Ajoutez le beurre. Faites dorer la pintade et ses abattis (qui donneront du goût à la sauce), la carotte et les échalotes à feu moyen.
- 3 Versez 10 cl de porto dans la cocotte, salez, poivrez, ajoutez la noix muscade et le thym. Couvrez et laissez frémir doucement pendant 40 min. Arrosez la volaille avec son jus de cuisson à 2 ou 3 reprises.
- 4 À la fin de la cuisson, ajoutez le reste du porto et la crème, mélangez et laissez épaissir légèrement pendant quelques minutes à feu doux, sans couvrir.

Malaxez 1 petit-suisse avec 1 échalote finement hachée, du sel et du poivre, et introduisez ce mélange à l'intérieur de la pintade pour la rendre encore plus moelleuse.

Apport par personne

Calories: 370
Protéines: 35,9 g
Glucides: 20,2 g
Lipides: 16,2 g



pavés de biche à la crème

Pour 4 personnes
Préparation et
cuisson 10 min

Apport
par personne
Calories : 234
Protéines : 25,2 g
Glucides : 7,3 g
Lipides : 11,5 g

- 4 pavés de biche d'environ 125 g chacun
- 1 c. à soupe de fond de veau
- 3 c. à soupe de madère
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

1 Faites bouillir 15 cl d'eau, ajoutez le fond de veau et mélangez. Retirez du feu.
2 Mettez l'huile à chauffer dans une poêle à revêtement antiadhésif. Saisissez-y les pavés de biche à feu assez vif, 1 min de chaque côté. Réduisez le feu et laissez cuire encore de 1 à 2 min sur chaque face. Réservez les pavés sur un plat chaud. Salez et poivrez.
3 Jetez la graisse de cuisson. Versez le bouillon et le madère dans la poêle, portez à ébullition en grattant avec une spatule. Réduisez le feu, incorporez la moutarde et la crème. Mettez cette sauce dans une saucière chaude et servez.

+ Variante : arrosez les pavés de biche avec le madère, ajoutez 1 bouquet garni et du vin rouge à hauteur, laissez mariner au réfrigérateur. Au moment de la cuisson, faites réduire la marinade jusqu'à 3 c. à soupe et continuez la préparation de la sauce en l'ajoutant au bouillon.

+ Accompagnez ces pavés de champignons sautés présentés dans des fonds de tartelette en pâte brisée cuits à blanc.

PRÉPARER UN BOUILLON MAISON

Pour 1,2 litre • 900 g d'os de bœuf • Sel, poivre • 1 bouquet garni • 2 oignons grossièrement émincés • 2 tiges de céleri-branchette émincées • 2 carottes coupées en rondelles épaisses • 4 grains de poivre • Gros sel

1 Mettez les os dans un faitout. Couvrez-les d'eau froide à hauteur. Portez à ébullition sur feu moyen, en écumant souvent.
2 Ajoutez le bouquet garni, les oignons, le céleri, les carottes et le poivre. Salez. À la reprise de l'ébullition, baissez le feu. Couvrez et laissez frémir de 5 à 6 h.
3 Passez le bouillon et laissez-le refroidir. Réservez-le 12 h au réfrigérateur. Ôtez la pellicule de graisse solidifiée en surface. Le bouillon est prêt à l'emploi.



pavés de chevreuil aux poires

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Cuisson 35-40 min

Apport
par personne
Calories : 515
Protéines : 37 g
Glucides : 58 g
Lipides : 15 g

- 4 pavés de chevreuil dans le filet, de 140 g chacun
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 échalotes finement émincées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 c. à soupe de porto rouge
- 12 cl de bouillon de bœuf, de préférence maison (voir encadré)
- 200 g de canneberges (ou d'airelles) fraîches ou surgelées
- 2 poires mûres et fermes (doyenné du Comice, conférence...)
- 1 ou 2 c. à café de cassonade

Pour la galette parmentière

- 350 g de céleri-rave
- 400 g de patates douces
- 400 g de pommes de terre farineuses
- 400 g de rutabagas
- Sel, poivre
- 40 g de beurre

1 Préparez la galette parmentière. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Épluchez et lavez le céleri, les patates douces, les pommes de terre et les rutabagas. Râpez-les, pressez-les dans un linge pour bien les essorer, mettez-les dans un saladier, salez et poivrez. Mélangez bien.
2 Mettez la moitié du beurre dans un plat à four de 25 cm de diamètre. Enfouez pour 3 min environ, jusqu'à ce que le beurre devienne mousseux. Sortez le plat du four. Répartissez les légumes râpés sur le fond, en les tassant bien

avec le dos d'une cuillère. Parsemez du reste de beurre en parcelles. Couvrez d'aluminium ménager et enfournez.

Au bout de 15 min, enlevez l'aluminium et poursuivez la cuisson de 20 à 25 min : la galette doit être cuite à cœur et dorée en surface.

3 Pendant la cuisson de la galette, épongez les pavés de chevreuil dans du papier absorbant, puis poivrez-les généreusement. Chauffez l'huile dans une poêle sur feu moyen. Faites-y revenir les pavés 3 à 4 min de chaque côté. Ne salez qu'en fin de cuisson. Transférez la viande sur un plat chaud. Couvrez d'aluminium. Réservez au chaud.

4 Mettez les échalotes et l'ail dans la poêle. Faites-les revenir 1 min en remuant. Déglacez avec le porto, en grattant bien le fond à la spatule. Ajoutez le bouillon et les canneberges. Laissez réduire 5 min environ, en remuant de temps en temps.

5 Pendant ce temps, pelez, épépinez, puis coupez les poires en quartiers. Ajoutez-les dans la poêle, avec la cassonade. Laissez-les cuire 2 à 3 min, en les retournant souvent. Rectifiez l'assaisonnement. Incorporez le jus qu'aura rendu la viande.

6 Servez les pavés nappés de sauce, avec les fruits et une part de galette très chauds.



● quasi de veau au cidre et aux trompettes-de-la-mort

PLAT

Mariage parfait de saveurs automnales ! Peu caloriques, les trompettes-de-la-mort regorgent de fibres, de protéines et de minéraux.



● papillotes de saumon aux poireaux

PLAT

On ne se lasse pas de ce classique pour ses atouts santé et la délicatesse de ses arômes.



● lasagnes aux épinards

PLAT

Une façon savoureuse de consommer une quantité appréciable de tomates : sous forme de sauce, elles gardent leurs qualités antioxydantes et tout leur potentiel protecteur.



● la "potée des potes"

ACCOMPAGNEMENT

Cette idée culinaire, conviviale et pleine de vitamines, accompagne parfaitement une viande blanche ou rouge.



● papillotes de saumon

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 2 pavés de saumon de 300 g chacun, sans la peau

- 4 poireaux ou 300 g de blancs
- 2 branches d'aneth
- 1 citron
- 2 pincées de sucre
- Sel
- Poivre

1 Coupez les racines des poireaux, retirez la partie dure des feuilles vertes, fendez les poireaux en deux, retirez-les en lamelles et rincez-les. Mettez-les dans une casserole à fond épais avec 3 c. à soupe d'eau, poudrez-les de sucre, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 25 min à feu doux.

2 Faites préchauffer le four à 225 °C (th. 8). Préparez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé.

3 Coupez les pavés de saumon en deux, rincez-les, épongez-les, salez-les et poivrez-les sur les deux faces, puis laissez-les reposer sur du papier absorbant.

4 Lorsque les poireaux sont fondus, répartissez-les au centre des feuilles de papier sulfurisé. Posez les pavés de saumon dessus, parsemez d'aneth et arrosez avec le jus du citron.

5 Fermez les papillotes, déposez-les dans la lèchefrite du four et laissez cuire pendant 10 min. Servez dès la sortie du four, dans les papillotes.

+ Pour retirer la peau du saumon, décollez-la de la chair avec un couteau à lame souple, sur 1 ou 2 cm, du côté le plus étroit, puis maintenez la peau avec un torchon ou du papier absorbant et faites glisser la lame jusqu'à l'autre extrémité.

Apport par personne
Calories : 284
Protéines : 31,1 g
Glucides : 5 g
Lipides : 15,5 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● quasi de veau au cidre

Pour 3 ou 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 45 min

- 1 échalote
- 2 petites tomates
- 1 bol de trompettes-de-la-mort fraîches

- Sel
- Poivre
- 1 quasi de veau de 500 g
- Huile de tournesol
- Beurre
- Cidre doux

1 Mettez dans une poêle 2 c. à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez un morceau de beurre et faites frémir.

2 Déposez le quasi de veau dans la poêle et faites-le revenir de tous côtés. Après 10 min, arrosez-le de cidre doux et laissez-le colorer. Retournez-le de temps en temps ; laissez réduire.

3 Ajoutez l'échalote émincée. Faites-la dorer à feu doux et poursuivez la cuisson.

4 Au bout de 10 min, versez 2 verres d'eau et laissez frémir.

5 Ajoutez les tomates et les champignons au dernier moment (environ 10 min avant la fin de la cuisson).

6 Salez, poivrez et servez sans attendre.



“ Une recette facile, même si elle demande un peu de temps. Accompagnez-la de pâtes fraîches, de riz ou de légumes verts tels que des haricots plats. À déguster avec un petit chablis.

Recette postée sur allrecipies.fr
par Frédéric Salmeron, Saint-Martin d'Hères (38)

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● la “potée des potes”

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 5 min

- 2 oignons
- 4 gros champignons de Paris
- 400 g de carottes
- 1/2 céleri-rave

- 1/2 chou vert
- 1 c. à café de raisins de Corinthe
- 5 pruneaux d'Agen
- 1/2 d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 1/2 c. à café de cumin

1 Lavez et émincez la totalité des légumes au mixeur ou au couteau (pour les champignons).

2 Dans une poêle ou une cocotte à fond épais et couvercle, saisissez dans l'huile et à feu vif les oignons et les champignons pendant environ 1 min. Ajoutez le reste des légumes ainsi que les raisins et les pruneaux. Salez, poivrez, saupoudrez de cumin, remuez et couvrez.

3 Éteignez le feu au bout de 5 min de cuisson, et laissez reposer, sans retirer le couvercle, encore 2 ou 3 min avant de servir.



“ Ce plat, accompagné d'une céréale ou d'une viande, est très équilibré. Et rapide à préparer : tous les légumes cuisent en 5 minutes. Bon appétit!

Recette envoyée par
Dany Bernardini,
Bouloc (82)

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● lasagnes aux épinards

Pour 8 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 45 min

- 1 c. à café d'huile
- 500 g de ricotta
- 100 g de parmesan râpé

- 1 gros œuf
- 1 litre de sauce tomate en bocal
- 12 feuilles de lasagnes sans précuisson
- 150 g de mozzarella

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement un plat à gratin de 32,5 x 23 x 5 cm.

2 Mélangez la ricotta, le parmesan et l'œuf dans un saladier.

3 Versez le quart de la sauce tomate au fond du plat. Couvrez de 3 feuilles de lasagnes côte à côte.

Versez le tiers du mélange de ricotta dessus. Recouvrez avec un tiers des épinards. Recommencez deux fois avec la sauce, les feuilles de lasagnes, le mélange de ricotta et les épinards. Couvrez avec les 3 dernières feuilles. Versez le reste de la sauce. Appuyez doucement sur les lasagnes pour que la sauce remonte sur les côtés. Couvrez d'aluminium ménager.

4 Enfournez et laissez cuire 35 min, puis découvrez le plat et éparpillez la mozzarella émincée dessus. Remettez au four 10 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que l'intérieur bouillonne. Laissez reposer 10 min avant de servir.

+ Remplacez les épinards par 250 g de champignons de Paris sautés à la poêle puis mélangés à 1 litre de sauce Béchamel, ou par du brocoli haché et des morceaux de jambon, et la mozzarella par du cantal jeune.

Apport par personne
Calories : 443
Protéines : 22,5 g
Glucides : 45,5 g
Lipides : 19 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● épaule d'agneau aux cèpes

PLAT

L'agneau conjugué au cèpe et à un cocktail d'herbes aromatiques explose en bouche pour le bonheur de nos papilles.



● poulet à la sauce aux pommes

PLAT

Si vous aimez les saveurs chaudes, relevez la sauce avec une pincée de piment ou quelques gouttes de Tabasco. Servez avec une purée de pommes de terre au céleri-rave.



● pommes de terre sautées au haddock

PLAT

Cette recette originale est riche en goût, la saveur fumée du haddock se marie à merveille avec celle du chou pour accompagner les pommes de terre parfumées d'une touche de curry.



● encornets farcis

PLAT

Facile, équilibré et rapide ! Vous pouvez même préparer le plat à l'avance et l'enfourner juste avant le repas.



● poulet à la sauce aux pommes

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min

- 4 hauts de cuisse de poulet
- 1 pomme
- 1 c. à soupe de fond de veau en poudre

- 2 c. à café de concentré de tomates
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de madère
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1 Épluchez la pomme et coupez-la en huit. Pelez les échalotes et l'ail, hachez-les grossièrement.

2 Faites chauffer l'huile dans une sauteuse à revêtement antiadhésif. Faites-y dorer le poulet de tous côtés. Salez et poivrez. Ajoutez la pomme, les échalotes, l'ail, le fond de veau, le concentré de tomates, 15 cl d'eau et le laurier. Couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux.

3 Lorsque la volaille est cuite, ôtez le laurier, déposez le poulet dans un plat de service chaud. Mettez la sauce dans le bol du mixeur. Versez le madère dans la sauteuse et grattez avec une spatule. Laissez bouillir quelques secondes puis ajoutez ce jus déglacé à la sauce; lissez rapidement celle-ci au mixeur plongeant. Nappez le poulet de sauce et servez aussitôt.

+ Les hauts de cuisse sont plus économiques que les cuisses entières, car les pilons ont de gros os. Choisissez-les bien charnus. Un morceau par personne suffit si vous n'avez pas affaire à de gros mangeurs.

Apport par personne
Calories : 265
Protéines : 26,9 g
Glucides : 9,1 g
Lipides : 13,5 g

Mes meilleures recettes avec allrecip.es.fr

● épaule d'agneau aux cèpes

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 50 min

- 100 g de cèpes
- 1 tranche de pain de campagne
- 10 cl de lait chaud
- 1 petit fenouil
- 20 g de beurre

- 1 c. à soupe de cerfeuil
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe d'ail en purée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de pignons
- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée
- 4 tranches de jambon italien

- 1 Brossez les champignons, émincez-les.
- 2 Faites tremper la mie de pain dans le lait chaud.
- 3 Émincez le cœur de fenouil et faites-le revenir dans le beurre.
- 4 Hachez le persil et le cerfeuil.
- 5 Mélangez bien les champignons, le pain, le fenouil, l'ail, l'œuf, les pignons et les herbes.
- 6 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
- 7 Ouvrez l'épaule et recouvrez-la de la farce. Fermez la viande en l'enveloppant des tranches de jambon et fixez le tout avec des piques en bois si nécessaire.
- 8 Déposez-la dans un plat à four beurré. Enfouissez pour 10 min, puis réduisez la température à 180 °C. Laissez cuire encore 35 à 40 min, en ajoutant des petites pommes de terre autour de la viande (facultatif). Mouillez d'un peu d'eau après 15 min de cuisson.
- 9 Servez avec des pois gourmands (surgelés).



“ Faute de cèpes frais, vous pouvez utiliser des champignons secs (20 g) ou en conserve (100 g égouttés).

Recette postée sur allrecip.es.fr
par Muriel Foucher

Mes meilleures recettes avec allrecip.es.fr

● encornets farcis

Pour 6 personnes
Préparation 35 min
Cuisson 30 min

- 12 encornets de 15 cm environ
- 250 g de chair à saucisse

- 1 ou 2 oignons
- 2 tranches de mie de pain
- un peu de persil concassé
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1 Coupez les têtes des encornets en veillant à ne pas séparer les tentacules, de façon qu'ils restent accrochés et forment une étoile. Jetez les têtes. Videz et lavez les encornets.

2 Coupez en petits morceaux les 2 petites nageoires qui longent la poche et les deux très longs tentacules pour les ajouter à la chair à saucisse.

3 Faites revenir pendant 15 min les oignons coupés très petits, la chair à saucisse, les petites nageoires et les tentacules dans un peu d'huile d'olive.

4 En fin de cuisson, ajoutez ail, sel, poivre et persil. Puis la mie de pain préalablement trempée dans un peu d'eau.

5 Farcissez les encornets et fermez-les avec une pique.

6 Dans un plat à four huilé, disposez les encornets tête bêche de façon qu'ils se touchent et disposez sur chaque encornet les tentacules en forme d'étoile. Arrosez d'un filet d'huile et mettez un copeau de beurre sur chaque encornet.

7 Enfouissez à 180 °C (th. 6) pendant 15 min. Servez avec du riz moulu dans un cercle. Arrosez de sauce déglacée le riz et l'assiette.



“ Retournez les encornets comme une chaussette avant de les farcir pour éviter d'y mettre une pique.

Recette envoyée par
Raymonde Jonchier, Toulon (83).

Mes meilleures recettes avec allrecip.es.fr

● pommes de terre au haddock

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min

- 900 g de pommes de terre à chair ferme coupées en dés de 1 cm de côté environ
- Sel, poivre
- 2 c. à café de curry en poudre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 30 cl de fumet de poisson (ou de bouillon de légumes)

- 300 g de filet de haddock
- 4 ou 5 cébettes émincées
- 115 g de chou vert très finement émincé
- 3 c. à soupe de persil plat finement ciselé + quelques feuilles pour garnir
- 4 c. à soupe de yaourt brassé

Apport par personne
Calories : 358
Protéines : 23 g
Glucides : 44 g
Lipides : 10 g

- 1 Mélangez les dés de pomme de terre avec du sel, du poivre et le curry dans une jatte. Dans une sauteuse, chauffez l'huile sur feu moyen. Faites-y dorer les pommes de terre 20 min, en remuant de temps en temps.
- 2 Pendant ce temps, portez le fumet (ou le bouillon) à ébullition dans une casserole. Baissez le feu, puis ajoutez le haddock, couvrez et laissez pocher le poisson 8 à 10 min sur feu doux : il doit pouvoir s'effeuiller facilement. Avec une écumoire, transférez-le sur une assiette. Laissez-le tiédir avant de l'effeuiller, en supprimant les arêtes.
- 3 Ajoutez les cébettes et le chou aux pommes de terre. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 min.
- 4 Ajoutez le haddock, le persil ciselé et le yaourt. Baissez le feu et faites cuire encore 5 min environ sur feu doux, en remuant souvent et sans amener à ébullition. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt, garni des feuilles de persil.

Mes meilleures recettes avec allrecip.es.fr

soupe à l'oignon aux chapons gratinés

Pour 4 personnes • Préparation 25 min • Cuisson 1 h

■ 10 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 gros oignons et 2 poireaux émincés ■ 1 gousse d'ail écrasée ■ 2 c. à café de thym frais ■ 1/2 c. à café de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 300 g de pommes de terre ■ 1,5 l de bouillon de bœuf (voir p. 18) ■ 4 brins de ciboulette ciselés pour le décor ■ Sel, poivre. **Pour les chapons (toasts):** 3 tranches de pain de mie complet ■ 1 gousse d'ail coupée en deux ■ 2 c. à café de moutarde forte ■ 40 g de cerneaux de noix concassés ■ 75 g de gruyère râpé



1 Mettez le beurre et l'huile à chauffer dans un faitout sur feu moyen. Faites-y revenir les oignons et les poireaux 3 min en remuant. Ajoutez 1 c. à soupe d'eau. Salez légèrement et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 min, en remuant souvent avec une cuillère en bois. Baissez le feu et couvrez. Laissez fondre 20 à 25 min sur feu doux, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail, le thym et le sucre. Montez sur feu moyen et mélangez 1 min. Ajoutez le vinaigre. Laissez cuire encore 3 à 4 min, en remuant, jusqu'à légère coloration.

2 Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en deux puis émincez-les finement. Ajoutez-les au contenu du faitout avec le bouillon. Mélangez et portez à ébullition. Baissez le feu et couvrez. Laissez frémir 20 min environ,

jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres. Rectifiez l'assaisonnement.

3 Préparez les chapons. Allumez le gril du four. Écroûtez les tranches de pain de mie. Faites-les dorer très légèrement au grille-pain. Coupez-les en quatre dans la diagonale. Déposez les triangles obtenus sur une plaque à pâtisserie. Frottez-les avec l'ail, puis tartinez-les d'une fine couche de moutarde. Répartissez dessus les noix et le gruyère.

4 Glissez les chapons sous le gril du four pour 2 à 3 min : les cerneaux de noix doivent griller légèrement et le gruyère râpé fondre sans trop colorer.

5 Répartissez la soupe dans les bols de service et décorez-la avec la ciboulette. Servez très chaud, surmonté des chapons tout juste sortis du four.

**Apport
par personne**
Calories : 382
Protéines : 15 g
Glucides : 35,5 g
Lipides : 20 g

Cette soupe
rustique
apporte tous
les composants
bénéfiques de
l'oignon et se
pare de délicieux
toasts.



fricassée de champignons au madère

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 30 min

- 3 branches de persil
- 25 g de morilles ou de cèpes déshydratés
- 25 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 200 g de champignons de Paris
- 150 g de shiitakes ou de mousserons
- 150 g de pleurotes
- 2 c. à soupe de madère
- Sel et poivre noir

1 Faites bouillir 1/2 litre d'eau. Lavez, séchez et hachez 3 c. à soupe de persil. Mettez les champignons déshydratés dans un bol, couvrez-les d'eau bouillante et laissez-les gonfler.

2 Pendant ce temps, faites chauffer le beurre et l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Épluchez et écrasez l'ail. Pelez et émincez les échalotes, puis faites-les revenir dans la poêle à feu moyen pendant que vous vous occupez des champignons frais.

3 Nettoyez les champignons et coupez la base du pied trop dure. Coupez les champignons de Paris en deux, émincez les autres.

4 Faites revenir l'ail et les champignons dans la poêle avec les échalotes à feu vif. Laissez cuire 5 min.

5 Posez une passoire tapissée de papier absorbant sur un bol pour égoutter les morilles ou les cèpes. Réservez leur eau de trempage. Rincez ces champignons et hachez-les.

6 Retirez les champignons cuits de la poêle avec une écumoire et mettez-les dans une jatte.

7 Versez les morilles ou les cèpes égouttés avec leur eau de trempage dans la poêle. Faites bouillir à feu vif jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

8 Incorporez le madère, puis ajoutez tous les champignons. Assaisonnez, parsemez de persil et réchauffez. Servez dans un plat chaud.

omelette aux champignons

Pour 1 personne
Préparation 5 min
Cuisson 12 min

- 55 g de champignons de Paris émincés
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 gros œufs
- 1 c. à café de cerfeuil ciselé
- 1 c. à café d'estragon ciselé
- 1 c. à café de ciboulette ciselée
- 15 g de beurre

1 Faites chauffer une poêle antiadhésive de 18 cm de diamètre sur feu doux à moyen. Mettez-y les champignons de Paris à suer 5 min, en remuant de temps en temps. Salez, poivrez et ajoutez l'ail. Montez légèrement le feu et poursuivez la cuisson 5 min environ sur feu moyen à vif, en remuant souvent : les champignons doivent dorer après avoir rendu puis réabsorbé toute leur eau de végétation. Transférez-les sur une assiette et réservez au chaud.

2 Dans un bol, fouettez les œufs en omelette avec 1 c. à soupe d'eau, du sel et du poivre. Ajoutez le cerfeuil, l'estragon et la ciboulette, et mélangez.

3 Essuyez la poêle de cuisson des champignons avec du papier absorbant. Faites-y chauffer le beurre sur feu moyen, puis mettez-y l'omelette à cuire de 1 à 2 min, en remuant à la spatule des bords vers le centre.

4 Quand l'omelette est prise, ne remuez plus. Laissez dorer le fond 30 s environ, en veillant à ce que la surface reste légèrement baveuse.

5 Répartissez les champignons au centre de l'omelette, puis recouvrez-les en rabattant à la spatule les côtés de l'omelette. Servez sans attendre.

+ La ciboulette appartenant à la même famille botanique que l'oignon, comme lui, elle renferme des composants aromatiques qui stimulent la digestion et sont bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.



soupe de champignons

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 500 g de champignons de Paris
- 1 citron
- 2 grosses échalotes
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 1 litre de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche
- 2 c. à soupe de ciboulette et de cerfeuil hachés
- Poivre

1 Coupez la base sableuse du pied des champignons, lavez ces derniers et épongez-les. Mettez un chapeau de côté pour garnir, puis hachez le reste et arrosez du jus du citron. Pelez et hachez les échalotes.

2 Faites fondre le beurre dans une casserole et versez-y les champignons et les échalotes. Mélangez, couvrez et laissez cuire 10 min à feu doux. Portez le bouillon à ébullition.

3 Après 10 min de cuisson, poudrez de farine. Mélangez et arrosez avec le bouillon très chaud, puis portez de nouveau à ébullition en remuant, poivrez et laissez frémir pendant 15 min.

4 Passez la soupe au mixeur et reversez-la dans la casserole. Ajoutez la crème fraîche, mélangez au fouet et faites épaissir 10 min à petite ébullition.

5 Coupez en fines lamelles le chapeau réservé, versez la soupe dans une soupière chaude, ajoutez les lamelles de champignon cru, parsemez de ciboulette et de cerfeuil, et servez.

+ Le hachis de champignons crus ajouté à la fin de la cuisson donne encore plus de texture et de saveur à cette soupe.



tarte tatin à la fleur de sel de Guérande



Recette envoyée par
Irène Metzinger,
Brumath (67).

Pour 6 personnes • Préparation 35 min • Cuisson 35 min

Pour la pâte brisée

■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ■ 1 pincée de sel ■ 1 dl d'eau environ
(quand la tarte est sucrée, je n'ajoute pas de sucre dans la pâte)

Pour la garniture

■ 1,5 kg de pommes, Boskoop de préférence (assez grosses) ■ 125 g de sucre ■ 125 g de beurre ■ 1 c. à moka rase de sel de Guérande (ou ½ c. à café de cannelle pour les personnes qui n'aiment pas le caramel salé)

1 Pelez et coupez les pommes dans le sens de la hauteur. Enlevez les cœurs et les pépins.

2 Dans un moule à bord lisse et assez haut, mettez 125 g de beurre coupé en dés, ajoutez 125 g de sucre. Posez le moule sur feu moyen. Quand le sucre commence à blondir, enlevez du feu, ajoutez le sel de Guérande et posez les quartiers de pommes debout bien serrés. Saupoudrez le sachet de sucre vanillé,

remettez le moule sur le feu et laissez cuire les pommes une quinzaine de minutes. Laissez refroidir.

3 Préparez la pâte. Confectionnez un puits avec la farine. Ajoutez le beurre ramolli et le sel. Mélangez grossièrement. Ajoutez l'eau et finissez de pétrir jusqu'à l'obtention d'une boule.

4 Fraisez la pâte afin de l'homogénéiser. Attention à ne pas trop travailler la pâte pour ne pas la rendre cassante. Laissez reposer au frais 30 min minimum.

5 Étalez la pâte. Recouvrez les pommes d'une couche de pâte en mettant le bord de la pâte à l'intérieur du moule. Laissez cuire à four chaud thermostat 6/7 environ 20 min.

6 Démoulez tiède.

“ Accompagnez cette tarte d'une crème épaisse ou d'une boule de glace vanille.





brîoches aux pommes cuites

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 30 min

- 4 pommes, Elstar ou Jonagold, de 150 g environ chacune
- 15 g de beurre
- 1 grosse orange
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 4 petites brîoches
- 15 cl de crème fouettée

- 1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8) et mettez un plat à gratin à chauffer pour la cuisson des pommes.
- 2 Évidez les pommes, coupez-les en 2 dans la hauteur et fendez la peau à plusieurs endroits avec un couteau pointu.
- 3 Disposez les pommes, face coupée vers le bas dans le plat chaud et parsemez de beurre.
- 4 Brossez soigneusement l'orange sous l'eau tiède, râpez finement le zeste, puis pressez le fruit dans un bol. Mélangez la cannelle et la moitié de la cassonade avec le zeste et le jus. Versez ce mélange sur les pommes.
- 5 Couvrez d'aluminium ménager et faites cuire au four 10 à 15 min.
- 6 Pendant ce temps, retirez le chapeau des brîoches et la croûte du dessous. Coupez le reste en deux disques.
- 7 Faites griller les tranches de brîoches 1 min de chaque côté pour qu'elles soient dorées. Mettez 1/2 pomme sur chaque tranche et disposez sur une assiette.
- 8 Répartissez le jus de cuisson sur les pommes, saupoudrez avec le reste de la cassonade et servez chaud avec la crème fouettée.

crème aux trois parfums

Pour 4-6 personnes
Préparation et cuisson 20 min

- 120 g de farine ou de fleur de maïs Maïzena
- 3/4 de litre de lait
- 160 g de chocolat à fondre
- 4 c. à café de café soluble
- 150 g de sucre en poudre
- 20 g de beurre
- 3 sachets de sucre vanillé

- 1 Préparez les 3 crèmes en même temps mais dans des casseroles différentes.
- 2 Pour la crème à la vanille, mélangez la farine avec le lait. Ajoutez 75 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Chauffez en tournant avec un fouet. Dès que le mélange bout, enlevez du feu et ajoutez 10 g de beurre.
- 3 Pour la crème au café, faites comme pour celle à la vanille mais remplacez le sucre vanillé par le café soluble.
- 4 Pour la crème au chocolat, faites fondre le chocolat avec un peu d'eau. Ajoutez le mélange farine et lait froid au chocolat fondu. Mélangez tout en chauffant à feu doux. Retirez du feu dès ébullition.
- 5 Lorsque les 3 crèmes sont terminées, versez en même temps dans un saladier. Les 3 crèmes ne se mélangent pas, les enfants et les invités en seront émerveillés.



Recette envoyée
par Sylvie Mauduit,
Levier (25)

poires cuites aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation et cuisson 30 min

- 50 g de beurre mou
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 4 poires mûres mais fermes
- 4 c. à soupe de vin blanc ou de jus d'orange
- 80 g de confiture d'abricots ou 2 c. à soupe de miel
- 6 biscuits amaretti (aux amandes) ou 70 g d'amandes grillées
- Pour servir : crème fraîche ou yaourt

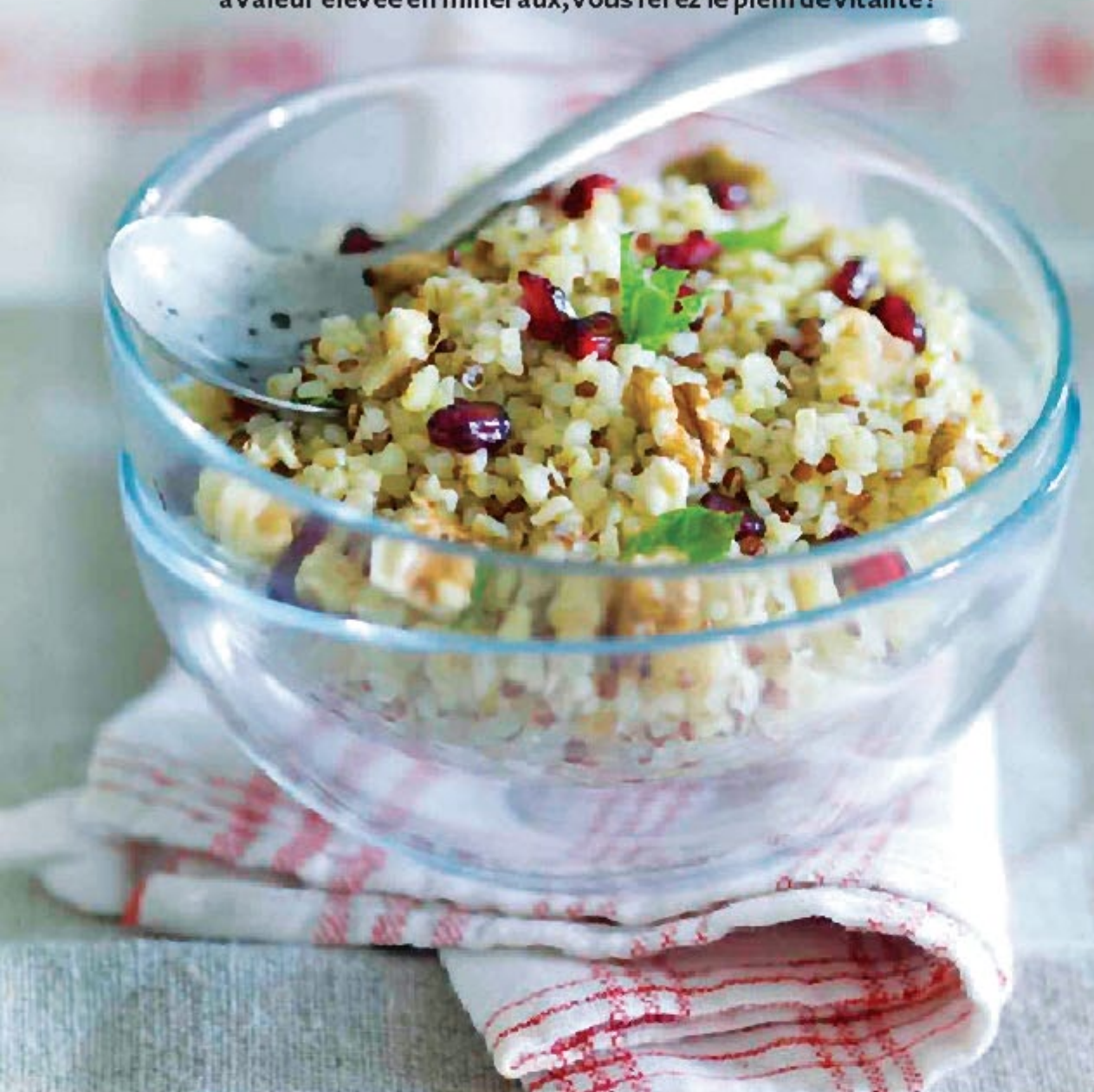
- 1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Beurrez un plat à four rond et peu profond avec la moitié du beurre et saupoudrez de sucre.
- 2 Épluchez les poires, coupez-les en 2, puis en tranches de 1 cm. Disposez-les dans le fond du plat en une seule couche en les faisant se chevaucher.
- 3 Mélangez le vin ou le jus d'orange avec la confiture d'abricots ou le miel, puis versez cette préparation sur les poires.
- 4 Émiettez les biscuits avec un rouleau à pâtisserie ou pilez les amandes, puis répartissez-les sur les poires. Éparpillez le reste de beurre par-dessus.
- 5 Faites cuire 15 à 20 min au four. Les poires doivent être tendres et les biscuits ou les amandes dorés. Servez avec de la crème fraîche ou du yaourt.

+ Pour aller plus vite, utilisez 8 demi-poires en conserve, tranchées ou entières, et remplacez le vin blanc par 2 c. à soupe de sirop des poires mélangées à 2 c. à soupe de jus d'orange.

● salade de quinoa et boulgour à la grenade et au miel

ENTRÉE

Avec cette entrée à base de quinoa, riche en protéines, et de boulgour, à valeur élevée en minéraux, vous ferez le plein de vitalité!



● crumble de fin d'été

DESSERT

Pour les miettes du crumble, utilisez à la place de la farine du pain d'épice ou des madeleines rassis.



● gâteau au chocolat

DESSERT

Glissez ce gâteau avec du chocolat fondu ou posez un pochoir dessus et poudrez de sucre glace.



● chaud-froid de pommes en bourse

DESSERT

Vous pouvez, à la place des pommes, faire revenir des dés de mangue dans le beurre pendant 2 min, et servir avec du sorbet au cassis.



● crumble de fin d'été

Pour 4 ou 5 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 2 pommes
- 2 poires

- 250 g de reines-claude
- 100 g de farine
- 140 g de cassonade
- 100 g de beurre
- 3 pincées de vanille
- 1 c. à café de cannelle

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les pommes et les poires puis coupez-les en dés. Lavez les reines-claude, coupez-les en 2 et dénoyotez-les. Mélangez les fruits dans un plat creux allant au four. Saupoudrez-les de 40 g de cassonade et d'1/2 c. à café de cannelle.

2 Mélangez la farine avec la vanille et le reste de cannelle. Coupez le beurre en petits morceaux. Incorporez-les à la farine et à la cassonade en travaillant la pâte avec les doigts pour obtenir de grosses miettes.

3 Répartissez le mélange sur les fruits. Enfourez et laissez cuire pendant 40 min. Servez tiède dans le plat de cuisson.

Apport par personne
Calories: 513
Protéines: 3,5 g
Glucides: 76,1 g
Lipides: 21,6 g

+ Remplacez les pommes et les poires par un mélange de différentes variétés de prunes.

+ Vous pouvez aussi réaliser cette recette en utilisant exclusivement des pommes ou uniquement des poires.

+ Remplacez les reines-claude par des grains de raisin pelés et épépinés.

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● salade de quinoa et boulgour

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Réfrigération 30 min

- 100 g de mélange de quinoa rouge et blanc
- 60 g de boulgour

- 1 belle grenade ou 2 petites
- le jus d'un demi-citron
- 4 à 5 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
- 10 noix
- quelques feuilles de menthe

1 Rincez le quinoa et le boulgour. Faites bouillir 2 l d'eau et faites cuire environ 10 min.

2 Égouttez et passez sous l'eau froide. Réservez.

3 Coupez la grenade en deux, puis retirez les graines, en veillant à bien enlever la peau blanche, très amère et indigeste.

4 Dans un saladier, mélangez le quinoa-boulgour, le jus de citron, le miel, l'eau de fleur d'oranger, les noix grossièrement concassées et les jolies perles rouges de grenade. Mélangez bien puis mettez au frais 20 à 30 min environ.

5 Servez dans des verrines puis décorez d'une feuille de menthe.



“ Vous pouvez ajouter de la menthe finement ciselée dans le saladier avant de servir. Ce mets peut aussi se déguster au petit déjeuner, c'est excellent !

Recette envoyée par
Nawel Brihmat, Senlis (60).

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● chaud-froid de pommes

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Repos de la pâte 1 heure

Cuisson 10 min

- 4 pommes
- 20 cl de sorbet à la pomme

- 60 g de beurre
- 110 g de farine
- 1 œuf
- 15 cl de lait
- sucre
- sel

1 Préparez une pâte à crêpes : faites fondre 20 g de beurre. Mettez la farine dans une jatte, ajoutez l'œuf battu, 1/2 c. à café de sucre et 1 pincée de sel. Délayez le tout avec le lait, en remuant avec un fouet à main. Incorporez le beurre fondu puis laissez la pâte reposer pendant 1 h.

2 Épluchez les pommes, coupez-les en lamelles puis en dés. Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez 2 c. à soupe de sucre et faites dorer les dés de pomme pendant une dizaine de minutes.

3 Faites chauffer une poêle. Ajoutez une noisette de beurre. Mélangez la pâte à crêpes, versez une louche de pâte dans la poêle bien chaude, faites tourner le récipient pour bien répartir la pâte. Laissez cuire 1 min, retournez la crêpe et laissez dorer l'autre face.

4 Faites glisser la crêpe sur une assiette et tenez-la au chaud. Faites cuire 3 autres crêpes.

5 Posez chaque crêpe sur une assiette à dessert. Garnissez le centre de dés de pomme. Posez dessus 1 c. à soupe de sorbet à la pomme. Ramenez les bords des crêpes au centre et attachez-les pour former des bourses avec 2 pique-olives croisés ou un peu de raphia. Servez sans attendre.

Apport par personne
Calories: 373
Protéines: 6,5 g
Glucides: 51,3 g
Lipides: 15,8 g

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

● gâteau au chocolat

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

- 125 g de chocolat
- 125 g de beurre

- 75 g de sucre
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- beurre pour le moule
- sel

1 Faites chauffer le four à 170 °C (th. 5-6). Posez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque et beurrez-la. Beurrez également l'intérieur d'un cercle à entremets de 20 cm de diamètre.

2 Cassez le chocolat en morceaux dans une jatte supportant la chaleur et faites-le fondre au bain-marie. Lorsqu'il est en crème, ajoutez le beurre en morceaux et laissez-le fondre également. Mélangez.

3 Retirez la jatte du bain-marie. Ajoutez le sucre au mélange beurre et chocolat. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes un à un.

4 Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige bien ferme. Ajoutez-les délicatement à la préparation. Tamisez la fécule au-dessus et incorporez-la très doucement, comme les blancs en neige.

5 Versez la pâte dans le cercle et lissez la surface. Enfourez et faites cuire pendant 35 min. Laissez refroidir avant de retirer le cercle et de faire glisser le gâteau sur un plat.

Apport par personne
Calories: 369
Protéines: 4,6 g
Glucides: 27,6 g
Lipides: 26,7 g

+ Accompagnez ce dessert d'une crème anglaise parfumée à l'orange ou au café.

Mes meilleures recettes avec allrecipies.fr

mes ustensiles et moi

La vie est beaucoup plus simple quand on dispose de matériel digne de ce nom. Pas forcément d'un robot mille fonctions dernier cri, juste quelques basiques culinaires.



Épluche-légumes à lame pivotante D'un emploi plus aisé que le couteau économe, l'épluche-légumes (ou rasoir à légumes) est un ustensile bon marché. À renouveler dès que les lames ont perdu de leur tranchant.

Passoires et passettes Elles existent en toutes tailles et matières. Elles servent à passer ou à filtrer les boissons, les liquides de cuisson, les sauces, ou à égoutter les aliments.

Essoreuse à salade Elle fonctionne sur le principe de la centrifugation. De couleur, à piston ou en Inox, elle a bien changé en quelques années!

Planche à découper Elle peut être en bois, en verre très résistant, en silicone ou en plastique, ce dernier matériau présentant l'avantage de pouvoir passer au lave-vaisselle. Évitez d'utiliser la même planche pour couper les légumes (et fruits) et les viandes et poissons, afin de réduire les risques de contamination.

Équipement pour cuisson à la vapeur Il existe plusieurs types de cuit-vapeur: en bambou (décoratif) pour les petites quantités, en silicone, en Inox. Le cuit-vapeur électrique est aussi très pratique, car programmable. Un bon mode de cuisson, diététique et qui respecte les qualités gustatives des aliments.

Râpe à fromage Cet ustensile existe dans toutes les tailles et formes, avec différentes râpes selon les besoins. Munie d'une entaille longue et droite, elle peut



s'utiliser aussi pour les légumes, notamment pour couper des plus durs en rondelles très fines.

Une paire de ciseaux Indispensable pour couper les herbes, la salade et toutes sortes d'aliments. Choisissez-la de bonne qualité car elle vous servira longtemps en cuisine.

Autocuiseur Il cuit très vite la plupart des légumes, à la vapeur, à l'eau ou à l'étuvée, tout en préservant les qualités nutritives. Très pratique pour les légumes qui demandent une longue cuisson (les artichauts, par exemple).

Mixeur plongeant Ustensile idéal pour confectionner rapidement potages, purées et sauces. Commode pour des préparations de petit volume, il se rince facilement et peut être plongé directement dans la casserole ou dans un récipient haut pour préparer un coulis de tomates, par exemple.



Presse-purée Cet appareil pratique sert aussi à écraser les carottes, betteraves, courgettes et autres légumes bien cuits, pour les petites quantités.

Robot de cuisine Émincer, râper, hacher et réduire en purée de grandes quantités de légumes, avec lui, plus rien d'impossible! Beaucoup de modèles disposent d'un bol plus petit, pour les quantités moindres. Les dernières innovations permettent même de concocter sauces chaudes, mijotés ou confitures. Mais un mini-robot permettant d'émincer fines herbes, oignons... est aussi bien!

fines lames

De combien d'ustensiles avez-vous besoin pour bien préparer et cuisiner les légumes? De quelques-uns seulement. Commencez par ces trois couteaux (bien aiguisés).

Couteau d'office

Le plus petit et le plus utilisé des couteaux de cuisine vous servira à gratter les carottes et les pommes de terre nouvelles, à éplucher les oignons, à peler les avocats, à retirer les fibres des branches de céleri...

Couteau-scie

Le couteau à dents de scie est parfait pour couper les tomates et autres légumes à chair molle, ou encore les agrumes. Il sert aussi à couper le pain.

Couteau de cuisine « chef »

Sa lame large et rigide en fait l'instrument incontournable pour trancher, couper en lamelles, hacher, etc.



à prix menu

le panier magique

Votre repas d'exception
à 18€ pour 4 personnes !

menu

Entrée

Petits oignons
aux raisins secs

Plat

Échine de porc en sanglier

Légume

Châtaignes aux carottes

Dessert

Gratin du verger



entrée ► 2 €



petits oignons aux raisins secs

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min

- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 1 poignée de petits raisins secs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1/2 c. à café de curry
- 1 pincée de curcuma
- Sel

- 1 Supprimez les racines des petits oignons, coupez les tiges, retirez la première peau.
- 2 Faites gonfler les raisins dans un bol d'eau tiède.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une petite casserole, ajoutez les oignons et faites-les blondir à feu moyen pendant quelques minutes. Arrosez avec le vinaigre et 10 cl d'eau. Ajoutez le curry, le curcuma et du sel. Portez à ébullition.
- 4 Égouttez soigneusement les raisins secs et ajoutez-les aux oignons. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 min.
- 5 Ôtez le couvercle et laissez encore mijoter 2 à 3 min pour laisser un peu s'évaporer le liquide de cuisson.
- 6 Déposez les petits oignons dans un ravier, laissez-les refroidir et mettez-les au réfrigérateur.

Apport par personne
Calories : 68
Protéines : 0,9 g
Glucides : 10 g
Lipides : 2,7 g

+ Lavez et essuyez les tiges vertes des oignons et conservez-les au réfrigérateur : elles remplaceront la ciboulette dans une salade ou une omelette.

+ Sortez les oignons du réfrigérateur 15 min avant de servir et laissez-les à température ambiante.

viande ► 10 €



échine de porc en sanglier

Pour 5 personnes
Préparation 15 min
Marinage 3 jours
Cuisson 2 h

- 1 kg d'échine avec os
- 3 gousses d'ail
- 50 cl de vin rouge corsé
- 1 oignon
• 10 baies de genièvre
- 2 clous de girofle
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 tranche de pain d'épice
- 2 c. à soupe de crème à 5 % de MG
- 1 c. à soupe d'huile
- 1/2 c. à café de poivre mignonnette
- 1 c. à café de gros sel

Apport par personne
Calories : 377
Protéines : 29,3 g
Glucides : 5,1 g
Lipides : 26,6 g

- 1 Pelez l'ail, coupez les gousses en éclats et piquez-en la viande à intervalles réguliers. Déposez la viande dans une terrine, parsemez-la de gros sel, ajoutez le vin, le genièvre légèrement écrasé, les clous de girofle, le thym, le laurier, le poivre mignonnette et l'huile. Couvrez et laissez mariner pendant 3 jours au réfrigérateur.
- 2 Égouttez la viande, essuyez-la avec du papier absorbant. Filtrez la marinade.
- 3 Mettez une sauteuse à revêtement antiadhésif à chauffer. Faites dorer la viande à feu moyen. Posez-la côté os au fond du récipient. Ajoutez 4 c. à soupe de marinade. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 h.
- 4 Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Ajoutez-le autour du rôti après 1 h de cuisson. Remettez un peu de marinade s'il n'y a plus de liquide.
- 5 Faites réduire le reste de la marinade de moitié, ajoutez le pain d'épice en morceaux puis la crème. Laissez chauffer 2 min, mixez. Ajoutez le jus de cuisson de la viande et mixez de nouveau. Vérifiez l'assaisonnement.

légume ▶ 3 €



châtaignes aux carottes

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 30 min

- 300 g de châtaignes
- 3 carottes

- 2 branches de thym
- 1/2 c. à café de graines de fenouil
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

- 1 À l'aide d'un couteau pointu, faites une incision circulaire autour des châtaignes.
- 2 Faites bouillir une casserole d'eau, jetez-y les châtaignes et laissez-les bouillir pendant 10 min.
- 3 Retirez les châtaignes de l'eau avec une écumoire et ôtez les deux peaux.
- 4 Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
- 5 Mettez l'huile à chauffer dans une casserole. Ajoutez les châtaignes et les carottes. Faites-les blondir pendant 5 min en remuant. Arrosez avec 10 cl d'eau. Ajoutez le thym et les graines de fenouil. Laissez cuire environ 30 min à découvert. Salez et poivrez 10 min avant la fin de la cuisson.

Apport par personne
Calories : 164
Protéines : 2,6 g
Glucides : 28,4 g
Lipides : 4,4 g

- + Ajoutez quelques petits lardons fumés ou des petits oignons grelots cuits à blanc.
- + Ajoutez 1 c. à soupe d'huile dans l'eau des châtaignes pour assouplir l'écorce et faciliter l'épluchage.
- + Ne sortez que quelques châtaignes à la fois : elles s'épluchent beaucoup plus facilement lorsqu'elles sont très chaudes. Effectuez éventuellement cette opération avec des gants.

dessert ▶ 3 €



gratin du verger

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 50 min

- 3 poires
- 2 pommes
- 2 œufs

- 50 g de sucre
- 10 cerneaux de noix
- 3 c. à soupe de miel
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de poudre d'amandes
- 2 pincées de cannelle
- Beurre pour le moule

- 1 Faites chauffer le four à 240 °C (th. 8). Beurrez un plat à gratin.
- 2 Pelez les fruits, coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins. Recoupez chaque quartier en lamelles. Déposez-les dans le plat. Concassez grossièrement les cerneaux de noix et parsemez-en les fruits.
- 3 Nappez de miel le contenu du plat. Arrosez avec la crème. Enfournez et laissez cuire pendant 20 min.
- 4 Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre, ajoutez la poudre d'amandes et la cannelle. Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les à la pâte.
- 5 Déposez la pâte sur les fruits avec une cuillère à soupe. Remettez au four à 170 °C (th. 5-6) et laissez cuire pendant 30 min. Servez tiède, dans le plat de cuisson.

- + Commencez par mélanger énergiquement 2 c. à soupe de blancs en neige à la pâte pour l'assouplir, puis incorporez le reste des blancs délicatement.
- + Modifiez les proportions de fruits à votre gré ou utilisez d'autres fruits qui supportent la cuisson – donc pas de fruits rouges.

Apport par personne
Calories : 533
Protéines : 10,8 g
Glucides : 50,8 g
Lipides : 31,8 g

moi, une courge?

Alors, citrouille ou potiron ? Si vous êtes au Canada, vous direz assurément citrouille. En France, c'est potiron qui l'emporte. Mais, ne vous inquiétez pas, ces deux légumes sont bien des courges, comme leur cousin le pâtisson ou leur cousine la butternut. Bienvenue dans la grande famille des cucurbitacées !

Un « gros champignon ». Voilà ce que signifie le mot potiron, daté de la fin du xv^e siècle et probablement issu du syriaque. Et il remonterait à bien plus longtemps. Des fouilles archéologiques au Mexique ont mis au jour des vestiges de *Cucurbita mixta* (voir encadré page suivante) vieux de 8500 ans et de *Cucurbita moschata* remontant à 5000 ans avant J.-C. Dans la Grèce antique, son allure rebondie et sa bonne mine l'avaient haussé au rang d'emblème de la fécondité, de la prospérité et de la bonne santé. Gros, certes, le potiron l'est, mais il n'est pas unique, puisqu'on a répertorié, jusqu'à nos jours, une centaine de genres et plus de 800 espèces, de formes et de couleurs variées, à travers le monde ! Au I^{er} siècle, le poète Martial fit composer par son cuisinier un dîner de citrouilles resté célèbre, mais dont les détails sont hélas ! perdus. À la même époque, les agronomes latins Pline et Columelle citaient la courge *Lagenaria vulgaris*

(gourde pèlerine) dans leurs écrits. Et, par décret officiel, Charlemagne en recommandait déjà la culture et la consommation.

TOUT EST BON DANS LE POTIRON

Peut-être doit-il aussi son succès à ses multiples fonctions. Une fois séchés, lui et ses diverses cousines les courges ont encore une longue vie devant eux : les Égyptiens les utilisaient pour transporter de l'eau, et ils servent toujours à boire le maté en Amérique du Sud. En Europe, on les attachait aux ailes des moulins à vent pour avertir le meunier lorsque le vent tombait (dès qu'il n'entendait plus claquer les courges, il savait qu'il n'y avait plus de vent). Hawaï et la Nouvelle-Zélande en font des masques, tandis que le monde entier les utilise comme instruments de musique ou fruits ornementaux. Et on ne peut oublier leur rôle artistique, témoin le fameux portrait de Rodolphe II

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le potiron est gourmand en nutriments dans un jardin. Il vaut mieux faire pousser l'année suivante un autre légume – laitue, chou – pour laisser au sol le temps de se reconstituer.



en dieu Vertumne peint par Arcimboldo, combinant diverses espèces de courges pour arriver à un effet saisissant.

PLACE À LA FÊTE!

Sa renommée n'a donc pas attendu la fête d'Halloween, qui, contrairement à une idée répandue, n'est pas originaire d'Amérique du Nord! Elle est bel et bien celte: au temps des Gaulois, la fin de l'été, la nouvelle année et les morts de l'année étaient célébrés par les druides le 31 octobre avec force déguisements et beuveries. Cette fête fut transformée par le pape Grégoire III, qui décréta le jour des saints le 1^{er} novembre, suivi le 2 par celui des morts. La nuit du 31 octobre devint littéralement *All Hallow'Even*: veille de la fête de tous les saints. Les Irlandais enrichirent largement la légende en introduisant cette tradition aux États-Unis vers 1850.

Et notre potiron continue sa ronde ludique en Europe: la fête du potiron, qui se déroulait aux Halles de Paris, a disparu, mais la foire aux potirons et légumes rares a lieu tous les ans à Tranzault, dans l'Indre. Le Nord-Pas-de-Calais n'est pas en reste, avec



soyez créatif!

- Assaisonnez vos purées de courges avec :
 - de la noix de muscade
 - de l'oignon cuit mixé et du fromage râpé
 - du curry en poudre et de la ciboulette
 - du piment d'Espelette et de la coriandre.
- Relevez votre soupe au potiron avec du fromage frais à l'ail et aux fines herbes ou garnissez-la de moules à la crème.
- Servez votre soupe au potiron dans un petit spécimen évidé.
- Faites une sauce pour vos pâtes avec de la courge réduite en purée additionnée de parmesan râpé.
- Ajoutez des morceaux de potiron aux légumes du couscous.
- Faites cuire des morceaux de courge avec du sucre, des raisins secs, du piment et des épices. Servez-les en guise de condiment avec des viandes ou de la volaille.

ses Cucurbitades de Marchiennes (fête de la courge et des sorcières), et la plus ancienne des foires européennes se tient en Belgique, à Tourinnes-Saint-Lambert.

Bien que la plus grosse des cucurbitacées, avec 449 kg, ait eu les honneurs du *Guinness des records* en 1996, gageons que celui qui se transforma en carrosse pour conduire Cendrillon au bal ne devait pas être bien éloigné de ce magnifique spécimen.

PAR ELISA VERGNE

ses variétés

On trouve plus couramment certaines variétés des trois espèces suivantes.

- **Cucurbita maxima** : potiron, potimarron, giraumon.

- **Cucurbita moschata** (courges musquées) : butternut, musquée de Provence, cou tors du Canada.

- **Cucurbita pepo** : citrouille, pâtisson (ou artichaut de Jérusalem), patidou, courge spaghetti, Jack O'Lanterne, cou tors hâtive.



• **Le patidou ou sweet dumpling** est une toute petite courge très côtelée. Il en faut un demi ou un par personne. Sa peau est jaune strié de vert plus ou moins foncé. Sa chair, ivoire, est douce et parfumée.

• **La courge poivrée ou acorn**, appelée aussi courgeron, est sphérique, plus ou moins côtelée, légèrement aplatie sur le dessus. Sa peau est vert foncé, orange, panachée (vert et orange) ou crème. Sa chair, jaune, est douce.



• **La butternut** est une courge de taille moyenne en forme de poire, à peau brun-jaune ou jaune orangé. Sa chair orange vif est légèrement sucrée, moins aqueuse que celle du potiron.



• **Le potimarron**, aussi appelé potiron doux d'Hokkaido ou courge de Chine, peut être rouge, rose, bronze ou vert. Sa chair farineuse a une saveur proche de celle de la châtaigne.



Le plein de qualités

Membres de la grande famille des melons et du concombre, les courges sont des fruits charnus à peau plus ou moins épaisse souvent consommés en légumes. On les divise en deux groupes: les courges d'été (chayote, pâtisson, giraumon, courge d'Italie et courge jaune) et les courges d'hiver (courges poivrée, musquée, delicata, spaghetti, turban et, bien sûr, le potiron). Les fleurs, les fruits et les graines des courges sont comestibles.

Cueillie à maturité, la courge d'hiver a une peau dure et de grosses graines; elle est plus volumineuse, plus foncée et plus riche en éléments nutritifs que la courge d'été. Les variétés poivrée et musquée sont riches en bêta-carotène, mais leur teneur varie selon la couleur de la chair. Une portion de 150 g de courge poivrée fournit presque 100 % de l'ANC (apport nutritionnel conseillé) en vitamine A; la courge spaghetti en renferme moins. Une portion de courge d'hiver cuite au four n'offre que 15 % de l'ANC en vitamine C, mais 350 mg de potassium, pour 30 kcal seulement. La courge d'hiver fournit aussi plus de fibres que la courge d'été: plus de 2 g par portion. Les filaments et les graines sont riches en fibres insolubles, qui aident à prévenir la constipation, tandis que la chair renferme des fibres

poêlée de courges et polenta

Préparation 30 min

Pour 4 personnes

- 175 g de polenta à cuisson rapide
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de mini-pâtissons jaunes et verts
- 4 brins de thym
- Sel et poivre noir
- 200 g de cantal
- 25 g de beurre
- 2 tomates marmandes
- 1 citron
- Persil

Apport par personne
Calories: 485
Protéines: 18 g
Glucides: 39 g
Lipides: 29 g
Vitamines A, B, C, E



- 1 Mettez la polenta dans une casserole avec 70 cl d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire 8 min en remuant de temps en temps pour éviter les grumeaux.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive à feu modéré dans une sauteuse. Épluchez l'oignon et l'ail, émincez l'oignon, pressez l'ail; faites fondre le tout 5 à 8 min dans l'huile.
- 3 Pendant ce temps, lavez et équeutez les pâtissons; coupez-les en quatre et mettez-les dans la poêle. Ajoutez le thym, salez et poivrez puis laissez cuire 10 min.
- 4 Quand la polenta se détache des parois de la casserole, retirez-la du feu. Râpez le fromage et incorporez-le à la polenta en même temps que le beurre. Salez et poivrez, couvrez et gardez au chaud.
- 5 Lavez les tomates, coupez-les en dés et ajoutez-les aux courges.
- 6 Brossez le citron sous l'eau tiède et râpez-en le zeste. Lavez et hachez le persil. Ajoutez le tout aux légumes. Retirez le thym et servez.

Variante : Vous pouvez faire cuire des poivrons rouges et jaunes ou des aubergines avec les courges, ou y ajouter un peu de crème fraîche.



• **Le pâtisson**, aussi appelé artichaut de

Jérusalem ou

bonnet-d'évêque, dentelé et aplati, peut être orange ou blanc rayé de vert. Sa chair fine a un léger goût d'artichaut.



• **Les potirons** sont ronds mais aplatis et côtelés, et ont une peau orange foncé. Ils peuvent peser jusqu'à 100 kg. Leur chair n'est pas aussi sucrée que celle d'autres courges.

• **La Jack O'Lanterne** est la courge d'Halloween par excellence. Ses fruits orange et ronds, d'environ 25 cm de haut, peu côtelés, renferment une chair orange.

• **La Jack be little** est une variété de citrouille miniature, orange, très côtelée. Sa chair farineuse est assez sucrée.

• **La courge spaghetti** est lisse et oblongue, de taille moyenne, à peau jaune. Faites bouillir ou cuire au four la courge entière, puis coupez-la en deux et retirez la chair à la fourchette: celle-ci va former des sortes de



spaghettis assez croquants de saveur douce! Accommodez-les comme des spaghettis: ils sont délicieux à la crème, avec de la ciboulette.

• **La courge cou tors**, allongée, avec la base renflée et le « cou » tordu, a une chair très ferme. Elle peut être consommée en salade.

• **Le giraumon turban** est un potiron originaire d'Amérique du Sud. Très décoratif, il a une peau rouge orangé vif et une chair ferme, un peu farineuse et sucrée.



solubles, qui font baisser le cholestérol.

Pour préserver sa richesse minérale et vitaminique, on la cuit au four ou à la vapeur. On peut y ajouter des herbes et un peu de beurre ou de margarine, la farcir ou en farcir des pains, ou encore l'intégrer aux soupes et ragoûts.

Les graines, séchées et cuites au four, font une collation riche en fibres, fer, potassium, zinc et autres minéraux, ainsi qu'en protéines, en bêta-carotène et en vitamines du groupe B.

Les graines de potiron se préparent facilement. Lavez-les, laissez-les sécher et mettez-les au four 1 heure, à 120 °C, sur une plaque huilée.

cuisson pour ôter les graines et prélever la pulpe avec une cuillère.

Pelée, la courge peut être cuite à l'eau, à la vapeur ou braisée.

- À la vapeur: couvrez et laissez cuire 45 à 50 min des morceaux de même taille dans le compartiment perforé du cuit-vapeur.

- À l'eau: laissez bouillir les morceaux 25 à 30 min dans de l'eau salée.

- Braisée: faites cuire doucement de petits morceaux dans un fond de

- Pour la cuisson à l'eau, plongez la courge non pelée dans de l'eau bouillante, maintenez-la immergée avec une soucoupe, couvrez et comptez de 30 à 45 min.

SOURCE D'INSPIRATION

Toutes les courges cuites sont délicieuses en purée. Mélangez cette purée avec de la béchamel et des œufs, saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner. Braisez du potiron dans du bouillon de volaille, mixez et relevez de fromage de chèvre et de ciboulette pour une soupe onctueuse. Décalotez un pâtisson cuit, retirez les grai-

avantages

- excellent apport de bêta-carotène
- bonne source de fer et de potassium
- riche en fibres; peu calorique
- bonne source de protéines, de vitamines du groupe B et de fibres
- se garde longtemps

BIEN LES CHOISIR ET LES CONSERVER

On en trouve dès la fin de l'été. Certaines variétés sont vendues tout au long de l'hiver, entières ou en quartiers. Achetez un spécimen à la peau sèche, épaisse et dure, sans zones molles ni décolorées.

La courge d'hiver se garde plusieurs mois dans un endroit frais et sombre. Il faut éviter de la stocker au réfrigérateur car, avec l'humidité ambiante, elle se gâte plus rapidement. La courge entière comme la butternut, le potimarron ou le patidou, se conserve plusieurs semaines stockée dans un lieu frais et sec. La courge en morceaux ne se garde pas plus de trois jours au réfrigérateur.

COMMENT LES PRÉPARER

Retirez les graines et les filaments d'un quartier de potiron ou de giramon, puis ôtez la peau. Ouvrez une butternut avec un grand couteau, retirez les graines, puis la peau. Coupez ensuite la chair en morceaux réguliers. Patidou et potimarron ont une peau très dure. Lavez-les avant de les faire cuire à l'eau ou au four, dans leur peau: vous ne les ouvrirez qu'après



bouillon. La cuisson au micro-ondes est valable pour de petites quantités (500 g avec 1 cuill. à soupe d'eau pendant 8 min).

- Préférez le four pour les espèces à peau dure (pâtisson, patidou, Jack be little, potimarron): enfournez-les à 200 °C pendant 40 min à 1 h, selon la grosseur, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres: une fourchette doit entrer et sortir sans effort.

nes, farcissez-le avec de la feta émiettée mélangée à de la mie de pain fraîche, de la purée d'ail et de la ciboulette ou du persil; passez au four pour réchauffer. Mélangez purée de courge (quelle qu'elle soit), œufs battus et crème, répartissez dans des ramequins et enfournez 20 min au bain-marie. Les espèces les moins aqueuses (patidou, potimarron) se prêtent bien à la confection de flans sucrés et de gâteaux.



crème de potiron aux deux fromages

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

**Apport
par personne**
Calories: 127
Protéines: 5,5 g
Glucides: 14 g
Lipides: 5,5 g

- 800 g de potiron (courge sucrine de préférence)
- 1 belle carotte
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 gros oignon
- 80 g de fromage de chèvre frais
- 40 g de roquefort
- 6 brins de ciboulette
- 6 branches de cerfeuil
- 2 c. à café de gros sel
- Poivre

1 Retirez les graines et les filaments du potiron. Ôtez la peau et coupez la pulpe en morceaux. Pelez la carotte et taillez-la en grosses rondelles. Lavez le poivron, ôtez le pédoncule, les graines et les filaments, taillez la pulpe en morceaux. Pelez l'ail, écrasez les gousses. Pelez les échalotes et l'oignon, coupez-les en lamelles.

2 Faites bouillir 1 litre d'eau. Ajoutez tous les légumes préparés et le gros sel. Couvrez et faites cuire 30 min.

3 Mixez la soupe. Ajoutez le fromage de chèvre, mixez à nouveau puis incorporez le roquefort. Poivrez.

4 Rincez la ciboulette et le cerfeuil, séchez-les puis hachez-les très finement.

5 Servez la soupe parsemée de ciboulette et de cerfeuil hachés.

+ Introduisez les légumes dans l'eau bouillante par petites quantités, pour éviter que l'eau ne refroidisse trop, et laissez reprendre l'ébullition avant d'ajouter les suivants.

+ Ne jetez pas les graines du potiron : lavez-les soigneusement, faites-les griller dans une poêle légèrement graissée et parsemez-en une salade.



Recette envoyée
par Cécile Guillaume,
Créteil (94).

courge spaghetti au lait de coco

Pour 6 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 45 min

**Apport
par personne**
Calories: 92
Protéines: 1,5 g
Glucides: 4,8 g
Lipides: 7,4 g

- 1 petite courge spaghetti
- 20 cl de lait de coco
- 3 branches d'aneth
- 1 pincée de curry
- Sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

2 Lavez la courge spaghetti. Posez-la dans un plat à four et faites-la cuire pendant 45 min.

3 Rincez les branches d'aneth et hachez-les finement.

4 A la sortie du four, coupez la courge en deux horizontalement. Prélevez la chair en grattant avec une fourchette, et mettez les spaghetti obtenus dans un plat de service.

5 Faites chauffer le lait de coco. Ajoutez le curry, salez et mélangez. Incorporez l'aneth. Versez sur les spaghetti et servez sans attendre.

+ Supprimez le curry et remplacez la moitié de l'aneth par de la ciboulette ciselée. Si la courge n'est pas trop grosse, faites-la cuire dans une grande marmite d'eau bouillante.
+ Faites réchauffer les restes au four à micro-ondes, servez-les en gratin ou encore en salade, avec une vinaigrette légère.



potiron au miel et aux raisins secs

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 30 min

**Apport
par personne**
Calories: 119
Protéines: 3,6 g
Glucides: 22,7 g
Lipides: 1,5 g

- 1 kg de potiron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à café de miel
- 2 c. à café de ras-el-hanout
- 1 tablette de bouillon de bœuf ou de volaille
- Sel
- Poivre

1 Retirez la peau, les graines et les filaments du potiron. Coupez la pulpe en morceaux réguliers. Épluchez les oignons et hachez-les. Pelez l'ail et écrasez-le.

2 Mettez le potiron, les oignons et l'ail dans une casserole. Émiettez dessus la tablette de bouillon. Salez et ajoutez 10 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 min. Pendant ce temps, rincez soigneusement les raisins secs.

3 Après 15 min de cuisson, poudrez le potiron de ras-el-hanout. Ajoutez les raisins secs et le miel. Poivrez. Mélangez. Couvrez et laissez cuire encore de 10 à 15 min à feu doux, jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Servez chaud, dans un joli légumier.

+ Au moment de servir, ajoutez un peu de beurre frais et incorporez éventuellement quelques amandes entières.

+ Vérifiez au cours de la cuisson que le potiron n'attache pas, et ajoutez éventuellement un peu d'eau chaude.

+ S'il y a trop de liquide, ôtez le couvercle et laissez évaporer pendant quelques minutes.



cake au potiron, noix et framboises

Pour 1 cake
(env. 16 tranches)
Préparation 15 min
Cuisson 45 min

**Apport
par personne**
Calories: 175
Protéines: 3 g
Glucides: 25 g
Lipides: 7 g

- 200 g de farine
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de levure chimique
- 1/4 de c. à café de sel
- 250 g de purée de potiron
- 150 g de cassonade
- 4 c. à soupe d'huile de noix
- 2 gros œufs légèrement battus
- 1 c. à café de vanille liquide
- 70 g de noix grossièrement hachées
- 125 g de framboises

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement un moule à cake.
- 2 Tamisez ensemble la farine, le gingembre, la cannelle, la levure et le sel. Mélangez.
- 3 Dans un saladier, mélangez le potiron, la cassonade, l'huile, les œufs et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez le mélange contenant la farine. Incorporez les noix et les framboises. Versez dans le moule.
- 4 Laissez cuire au four environ 45 min (la lame de couteau plantée au milieu du cake doit ressortir propre). Démoulez sur une grille. Laissez refroidir.

+ Les noix et l'huile de noix fournissent beaucoup d'oméga-3, de « bonnes graisses » qui protègent les artères et le cœur.



tartelettes au potiron

Pour 8 tartelettes
Préparation 35 min
Cuisson 20 à 25 min

**Apport
par personne**
Calories: 208
Protéines: 5,8 g
Glucides: 26 g
Lipides: 9 g

- 1 c. à soupe d'huile, 20 g de beurre
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 4 c. à soupe de sucre de canne blond
- 4 c. à soupe de noix de coco râpée
- zester râpé et jus de 1 orange
- 1/2 c. à café de cannelle, 1/2 c. à café de noix de muscade râpée
- 500 g de purée de potiron compacte
- 4 feuilles de pâte phyllo de 50 x 28 cm ou 8 plus petites
- 125 g de mûres
- sucre glace

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Graissez des moules à tartelettes de 7 cm de diamètre avec une partie du beurre fondu mélangé avec l'huile.
- 2 Dans une grande jatte, mélangez au fouet les œufs, le lait, le sucre, la noix de coco, le zeste et le jus d'orange, les épices. Ajoutez la purée de potiron.
- 3 Découpez 32 carrés de 12 cm de pâte phyllo. Enduisez chaque carré du mélange beurre-huile. Disposez 4 carrés dans chaque moule en les décalant pour donner l'impression de pétales. Versez-y la préparation au potiron.
- 4 Faites cuire au four 20 à 25 min. Laissez refroidir sur une grille. Disposez les mûres sur les tartelettes et saupoudrez de sucre glace.

+ Un dessert d'automne gourmand et remarquablement bien pourvu en phytoconstituants protecteurs.



flan au potiron caramélisé

Pour 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 40 min
Réfrigération 2 h

**Apport
par personne**
Calories: 266
Protéines: 9 g
Glucides: 44 g
Lipides: 6 g
Fibres: 1 g

- 7 c. à soupe de sucre en poudre
- 50 cl de lait
- 5 gros œufs
- 150 g de sucre de canne blond
- 250 g de purée de potiron
- 2 c. à soupe de rhum
- 1 c. à café de vanille liquide
- 1/4 de c. à café de piment de la Jamaïque ou de cannelle en poudre

- 1 Faites cuire le sucre en poudre avec 4 c. à soupe d'eau dans une petite casserole jusqu'à obtention d'un caramel moyen. Versez immédiatement le caramel dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre ; remuez le moule pour que le caramel tapisse le fond et la paroi. Laissez refroidir. Huilez légèrement les parties du moule qui ne sont pas couvertes de caramel.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 3 Portez le lait à ébullition. Fouettez les œufs avec le sucre de canne. Versez le lait chaud en remuant constamment. Incorporez le potiron, le rhum, la vanille et le piment de la Jamaïque.
- 4 Posez le moule dans un plat à four à hauts bords pour une cuisson au bain-marie, versez de l'eau bouillante à mi-hauteur du moule. Enfourez. Laissez cuire de 30 à 35 min. Déposez le moule sur une grille et laissez refroidir. Laissez reposer au moins 2 h au réfrigérateur.
- 5 Pour démouler, passez la lame d'un couteau entre le flan et le moule. Mettez le plat de service retourné sur le flan. Puis, en le tenant fermement, retournez pour démouler – laissez le caramel couler du moule sur le flan.

+ Le flan est un plat nourrissant riche en protéines. Grâce au potiron, celui-ci fournit en plus beaucoup de provitamine A et de fibres.



la touche du chef

PAR PATRICIA KHENOUNA

Bravo et merci à notre lectrice, **Levana Siboni**, de Boulogne ! Sa recette de soupe au potiron a retenu l'attention de la célèbre chef **Hélène Darroze**, qui nous livre ses secrets et astuces de pro afin de rendre cette entrée encore plus savoureuse.    vos fourneaux !

Fille, petite-fille et arrière-petite-fille de cuisiner, **Hélène Darroze** embrasse le métier sur un coup de cœur. Après des études de commerce, cette Basco-Landaise rejoint les équipes d'Alain Ducasse au Louis XV,    Monaco, pour travailler au service administratif du prestigieux restaurant. Mais Ducasse repère son talent et l'encourage à passer de l'autre côté des fourneaux. Son destin bascule ! Hélène Darroze restera quatre ans auprès de Ducasse avant de reprendre les rênes du Relais & Château familial, à Villeneuve-de-Marsan (Landes), en 1995. En 1999, elle ouvre son propre restaurant à Paris (une étoile au Guide Michelin) *. Cultivant l'amour des produits du terroir, elle y propose une cuisine entre tradition, audace et raffinement.

* Voir nos adresses p. 66



Levana Siboni
de Boulogne (92)



soupe de potiron

Pour 6 personnes • Préparation 15 min • Cuisson 40 min

■ 1 kg de potiron ■ 2 gros oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 2 morceaux de sucre ■ 2 c.    soupe de riz rond
■ 50 cl de lait ■ Noix muscade ■ 20 g de beurre ■ Sel, poivre

- 1 Supprimez soigneusement les graines et les filaments du potiron.   tez l'écorce et coupez la chair en gros cubes. Pelez les oignons, coupez-les en 4. Pelez l'ail et veillez à retirer le germe vert qui se trouve au centre.
- 2 Mettez le potiron, les oignons et l'ail dans une casserole avec 1 litre d'eau. Salez et poivrez, ajoutez le sucre et portez à ébullition. Versez alors le riz en pluie, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 min.
- 3 Mixez la soupe. Ajoutez le lait et un soupçon de noix muscade râpée, puis goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Faites réchauffer 5 min, incorporez le beurre et mélangez.
- 4 Versez dans une soupière chaude ou directement dans des bols. Servez bien chaud.

Mes suggestions

Pour le bouillon, à la place de l'eau, j'utilise du bouillon de volaille peu corsé. Je fais d'abord revenir l'oignon dans un peu de graisse de canard (ou d'huile d'olive). Quand il est fondu, j'ajoute l'ail et le potiron en cubes, puis je laisse colorer quelques instants. Je mouille ensuite avec le bouillon de volaille.

Dans la cuisson, j'ajoute une branche de sauge. Son goût puissant et sa légère amertume contrebalancent à merveille la douceur du potiron.

Pas de sucre... mais une cuillère à soupe de miel de sapin. C'est meilleur !

Oubliez le riz, cette soupe n'a pas besoin d'être épaissie.

Plutôt que du lait... de la crème liquide, plus onctueuse et veloutée.

   la place du poivre... du piment d'Espelette : mon épice de prédilection, très fruitée, avec laquelle j'assaisonne tout !

Ajoutez une garniture : prenez des champignons sauvages (girolles et trompettes-de-la-mort) et po  lez-les dans une cuillère à soupe de graisse de canard. Ajoutez du persil plat, du caillé de brebis (15 g par personne). Assaisonnez de fleur de sel, poivre mignonnette et ciboulette. Confectionnez de petites quenelles entre deux cuillères à café et déposez-les au fond de l'assiette creuse avant de verser la soupe.

la santé est dans l'assiette

+ papilles neurones

Tout comme nos papilles, notre cerveau savoure la bonne cuisine. Il analyse et décrypte les stimulations sensorielles gustatives et olfactives. De nouvelles saveurs, des fumets inhabituels et des textures inédites l'obligent à travailler. Alors, pour des neurones en éveil, n'hésitez plus : jouez la carte de la diversité alimentaire !

Avec le temps, nos goûts alimentaires ont tendance à se figer : nous consommons de préférence ce que nous aimons, ce que nous croyons bon pour notre santé ou, plus simplement, ce qui est facile à préparer. Cette confortable monotonie endort nos sens. Les informations relayées par nos capteurs sensoriels étant toujours parfaitement connues, celles-ci ne créent plus ni surprise ni obligation d'adaptation. Nous n'avons plus vraiment conscience du goût et de l'odeur des aliments, tant nous y sommes habitués. À l'occasion, faites cette petite expérience. Promenez-vous parmi les étals de votre marché : vous vous

apercevrez que vous ne remarquez quasiment aucun des parfums, pourtant nombreux, qui s'en exhalent. Entrez ensuite dans une épicerie asiatique : les effluves vont vous sembler extrêmement marqués (crevettes séchées, fruits exotiques...), parfois même incommodants. L'exercice est excellent pour votre cerveau : toutes ces nouvelles informations l'obligent à composer. Il en va de même à table : plats inconnus et associations inhabituelles vont le contraindre à se réveiller, à remettre en service des circuits neuronaux jusqu'alors négligés.

SAVEURS	ALIMENTS
Amer	Endive, pamplemousse jaune, quinoa, zeste d'orange et de citron, salade frisée, roquette, feuilles et jus d'artichaut.
Acide	Citron, orange, pomélo, pomme Granny-Smith, groseilles, airelles, vinaigre, cornichons, fruits encore un peu verts.
Piquant	Piment, poivre, curry indien, curry vert (thaïlandais), piment d'Espelette, gingembre, cresson, radis noir.
Soufré	Chou, brocoli, radis, ail, oignon, poireau...
Astringent	Thé très infusé, pommes rustiques (à cidre...), kaki, vin rouge.



L'alimentation occidentale moderne est plus fade et plus douce qu'autrefois, notamment concernant les fruits et les légumes: les producteurs d'endives, par exemple, ont réussi à éliminer en grande partie l'amertume typique de cette variété de chicorée; les pommes sont aujourd'hui plus sucrées et rarement astringentes... Voici quelques conseils pour sortir des sentiers battus et réveiller vos sens.

– Recherchez les variétés de fruits et de légumes oubliées: pommes anciennes, courges, panais, cerfeuil tubéreux...

– Optez pour les légumes biologiques, qui, grâce à leur croissance lente, sont plus concentrés en goût.

ma résolution du mois

J'agrémenterai les plats que je cuisine d'épices variées. Cela évite la monotonie, stimule les papilles et éveille les sens. Certaines épices favorisent en outre la digestion.

– Réintégrez une touche d'amertume dans vos plats. L'amer est une saveur quasi inexistante dans nos menus, alors que les végétaux qui en contiennent sont excellents pour la santé (roquette, agrumes peu sucrés, pissenlit...).

– Usez et abusez des épices, des herbes fraîches, de l'ail, de l'oignon, qui contiennent eux aussi des nutriments protecteurs. Pour changer, essayez le cumin, les cives (ou cébettes), l'oignon rouge...

– Aussi souvent que possible, goûtez de nouveaux plats, exotiques ou traditionnels. L'important, pour stimuler votre cerveau, est de sortir de la routine.



salade de quinoa, tomates et radis roses

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 10 min

• 100 g de quinoa
• 2 tomates

• 10 radis roses
• 1 oignon nouveau
• 1 c. à soupe de vinaigre de vin
• 2 c. à café de graines de sésame

• 2 c. à soupe d'huile de colza
• 2 c. à soupe de persil plat ciselé
• gros sel
• selfin
• poivre

1 Mettez le quinoa dans une passoire fine et rincez-le sous l'eau froide. Faites-le cuire 10 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le avec soin.

2 Lavez et épongez les tomates. Coupez-les en dés. Lavez les radis, ôtez-en la queue, puis taillez-les en fines rondelles. Pelez l'oignon et hachez-le, ainsi que sa tige.

3 Mélangez le quinoa et les légumes dans un saladier. Dans un bol, mélangez le vinaigre avec les graines de sésame, du sel et du poivre. Puis émulsionnez avec l'huile. Versez cette vinaigrette sur la salade. Ajoutez le persil et mélangez.

4 Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, bien frais.

nos régions ont du goût

L'Ouest met la reine de l'automne

à l'honneur ! Pour les autres régions,
c'est la diversité qui reste de mise : mirabelles
à l'Est, waterzoï au Nord et poisson au Sud...

pommes,
prunes
scoubidous





pommes au four à la normande

DESSERT

Seulement 5 ingrédients et 10 minutes de préparation, et vous obtenez un savoureux dessert.

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 40 min

- 4 belles pommes qui ne fondent pas à la cuisson (Granny-Smith ou Golden)

- 4 c. à café de miel
- 10 cl de cidre
- 20 g de beurre
- 1/2 citron

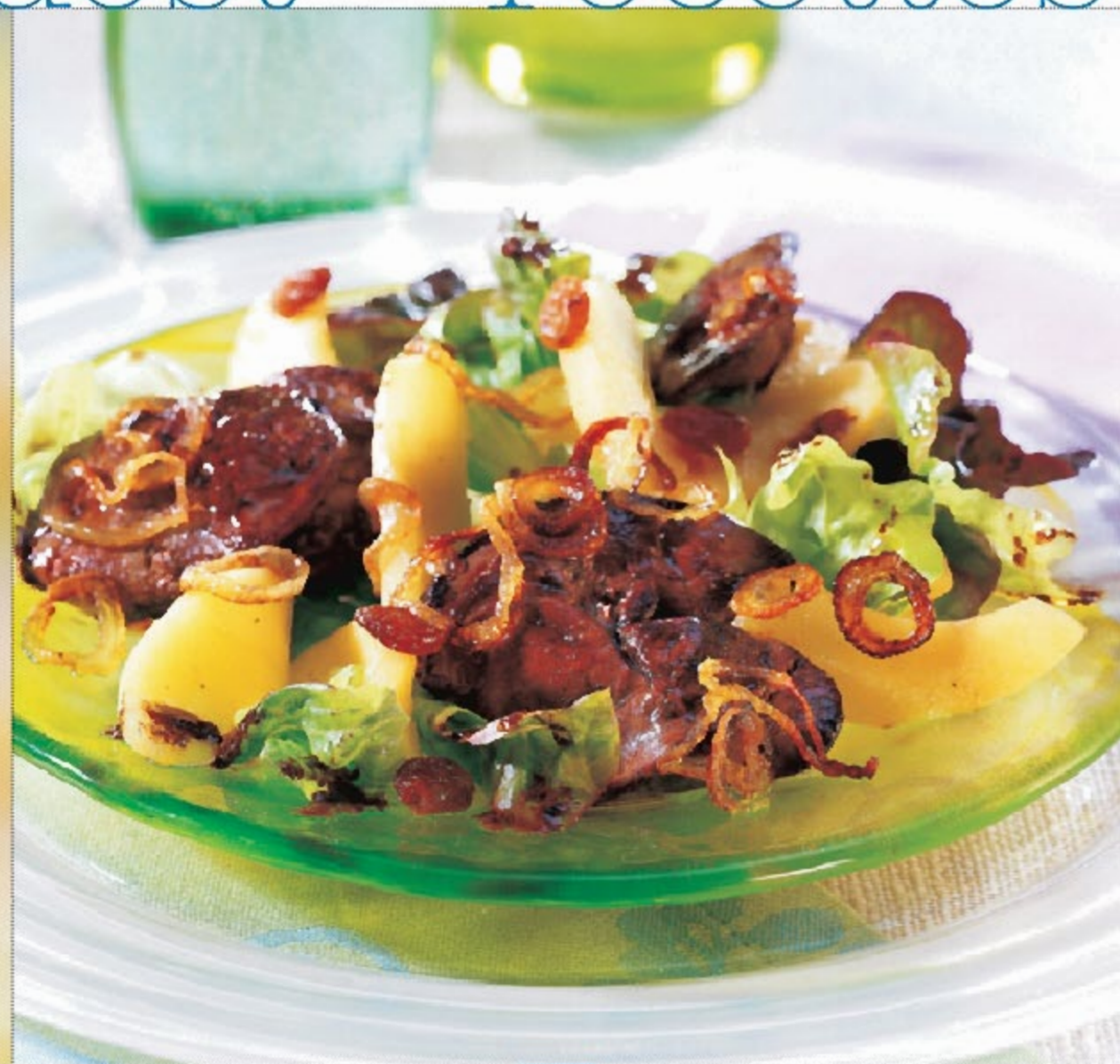
Apport
par personne
176 kcal
Protéines: 0,7 g
Lipides: 4,8 g
Glucides: 32,5 g

- 1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Beurrez légèrement un plat à gratin.
- 2 Évidez les pommes puis pelez-les. Frottez-les avec le demi-citron et posez-les dans le plat beurré. Répartissez le miel et le reste du beurre à l'intérieur des fruits.
- 3 Versez le cidre dans le plat. Enfournez et laissez cuire pendant environ 40 min, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Arrosez les pommes deux ou trois fois au cours de la cuisson avec le jus contenu dans le plat. Laissez reposer de 5 à 10 min avant de servir.

+ Avant la cuisson, déposez chaque pomme sur un canapé composé d'une tranche de brioche rassise beurrée.

+ Au moment de servir, nappez les pommes d'une sauce au caramel ou au chocolat, ou encore d'un coulis de fruits (cassis, abricots, oranges).

+ Évidez les pommes avant de les peler. Si l'on inverse ces opérations, la pomme risque de se craqueler.



salade de foies de poulet et de pommes sur feuilles de chêne

ENTRÉE

Surprenante et raffinée, cette recette allie sucré et salé tout en douceur.

Apport
par personne
Calories: 250
Protéines: 16g
Lipides: 16g
Glucides: 9g

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Marinage 1 h

- 400 g de foies de poulet prêts à cuire
- 10 cl de vin rouge sec
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym frais

- 1/2 feuille de chêne
- 2 oignons
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 pommes acidulées (boskops, par exemple)
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 5 cl de vin blanc demi-sec
- 1 pointe d'anis en poudre
- 1 c. à soupe de raisins secs
- Sel, poivre noir du moulin

- 1 Déposez les foies de poulet dans un saladier. Ajoutez le vin rouge, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, la feuille de laurier et la branche de thym, puis mélangez. Couvrez et faites-les mariner env. 1 h au frais.
- 2 Parez la feuille de chêne, puis coupez-la en petits morceaux. Disposez les feuilles sur un grand plat. Épluchez et émincez finement les oignons à l'aide d'une mandoline. Dans une poêle non adhésive, faites dorer les rondelles d'oignon dans l'huile. Retirez-les ensuite du feu et réservez-les au chaud.
- 3 Épluchez les pommes, partagez-les en 4, épépinez-les puis coupez-les en lamelles. Dans un poêlon, faites chauffer le beurre, versez les lamelles de pomme et faites-les cuire brièvement à l'étuvée. Ajouter jus de citron, vin blanc, anis en poudre et raisins secs.
- 4 Faites cuire les pommes à cœur 1 à 3 min, à couvert et à feu moyen.
- 5 Égouttez les foies et essuyez-les soigneusement. Retirez le laurier et le thym de la marinade. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à s. d'huile et saisissez les foies de tous côtés pendant 2 à 3 min. Salez et poivrez la viande. Répartissez-la sur les feuilles de chêne.
- 6 Versez la marinade dans la poêle et faites bouillir brièvement. Salez, poivrez, ajoutez 1 c. à s. de vinaigre balsamique puis versez sur la salade. Dressez les lamelles de pomme et les rondelles d'oignon. Servez.



purée “pied de bois”

ACCOMPAGNEMENT

Notre lectrice nous confie un secret de famille qui s'est transmis de génération en génération, quelque part dans une cuisine du Berry.

Pour 3-4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 12 min

- 3 ou 4 belles pommes de terre pour purée
- 2 oignons
- Huile d'olive

1 Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée sans les éplucher. Une fois cuites, épluchez-les et écrasez-les à la fourchette ou avec un presse-purée à l'ancienne, comme ceux que l'on trouve dans les brocantes. Surtout pas de mixeur ! Vous obtiendrez alors une purée très compacte.

2 Ensuite, émincez et faites revenir 2 oignons avec un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites-les griller sans les faire brûler, puis rajoutez un peu d'eau en fin de cuisson pour les rendre plus moelleux.

3 Mélangez ainsi la purée (sans lait) et les oignons. Vous obtiendrez une sorte de galette. Aplatissez-la dans votre poêle. Faites revenir quelques minutes d'un côté, puis de l'autre.

+ Je conseille de servir ce plat avec une bonne salade bien fraîche et un petit reuilly du Berry.



“ La purée pied de bois est une recette typiquement berrichonne, du côté de la famille Taboulet, ma grand-mère maternelle !

Recette envoyée par Véronique Labeille



clafoutis aux mirabelles

DESSERT

Le petit plus qui donnera toute son originalité à ce classique : parfumez la pâte avec 2 c. à soupe d'eau-de-vie de mirabelle ou de prune.

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 35 min

- 400 g d'oreillons de mirabelles surgelées ou 500 g de mirabelles fraîches

- 100 g de sucre
- 40 g de beurre
- 2 œufs + 2 jaunes
- 20 cl de crème à 5 % de MG
- lait
- 4 c. à soupe de farine

1 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 7). Beurrez un plat à gratin et poudrez-le de sucre.

2 Faites fondre le reste du beurre dans une petite poêle avec 3 c. à soupe de sucre. Déposez les fruits encore gelés dans la poêle et faites-les revenir 2 min de chaque côté.

3 Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez les 2 jaunes et le reste du sucre. Battez au fouet à main. Incorporez la crème puis la farine par cuillerées. Délayez la préparation avec juste assez de lait pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpes un peu épaisse.

4 Rangez les mirabelles dans le plat, côté bombé vers le haut. Déposez la pâte sur les fruits. Enfourez et laissez cuire pendant 35 min.

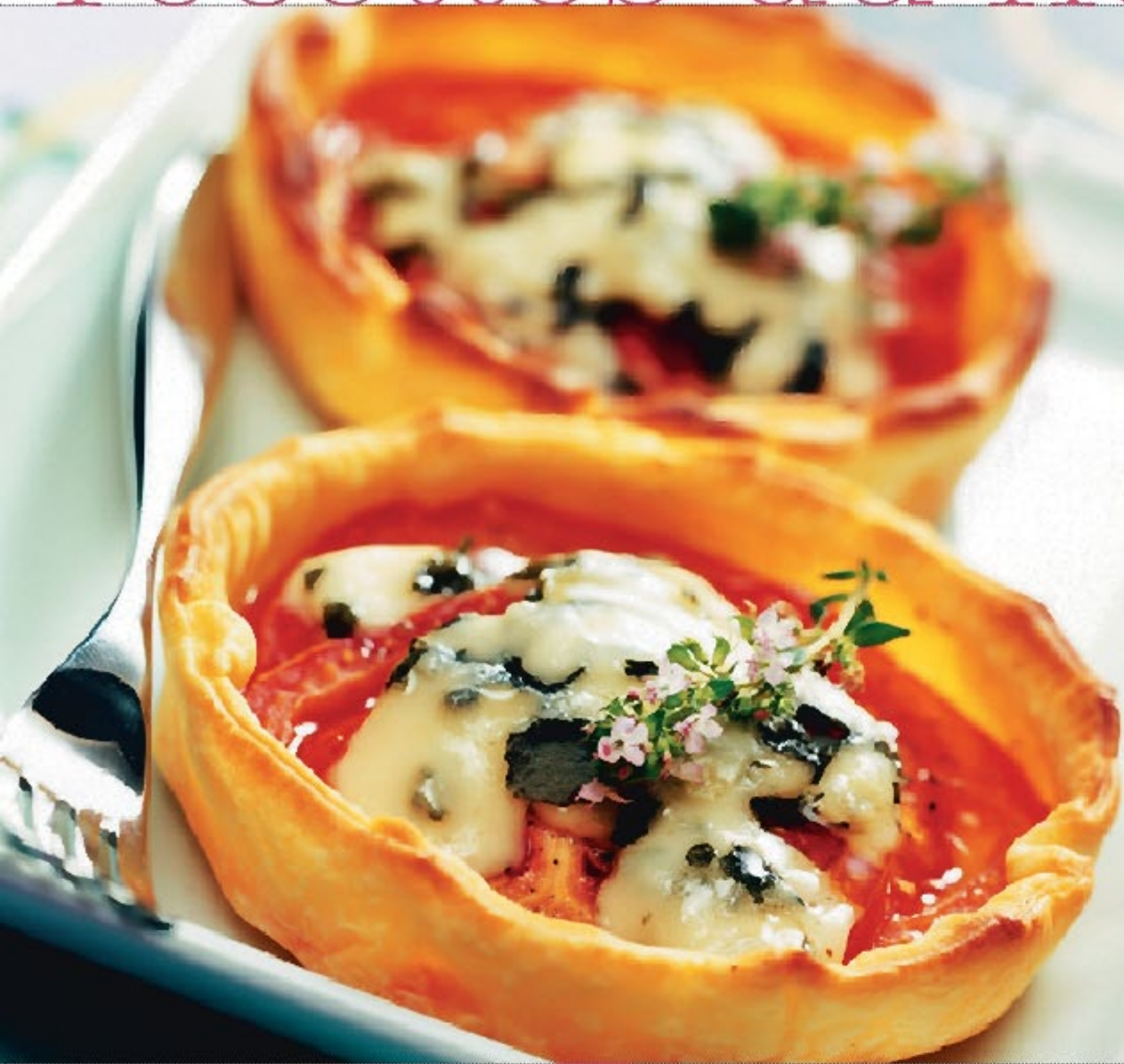
5 Servez tiède dans le plat de cuisson.

+ Remplacez les mirabelles par des abricots frais ou surgelés.

+ Remplacez la moitié de la farine par de la poudre d'amandes.

+ Pour éliminer les grumeaux, passez la pâte à travers une passoire fine.

Apport
par personne
Calories : 417
protéines : 10,7 g
Glucides : 52,5 g
Lipides : 18,2 g



tartelettes tomate-fourme d'Ambert

ENTRÉE OU PLAT

Ces tartelettes au fromage sont bien pourvues en calcium, indispensable pour la solidité des os, et les tomates leur apportent saveur, couleur et phytoconstituants protecteurs.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Repos 30 min
Cuisson 25 à 30 min

- 200 g de farine
- 100 g de beurre en dés
- 1 jaune d'œuf

- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 4 belles tomates épépinées en rondelles
- 100 g de fourme d'Ambert en lamelles
- 2 branches de thym frais effeuillées
- Sel, poivre

1 Tamisez la farine au-dessus du plan de travail. Mélangez le beurre à la farine en le travaillant du bout des doigts. Lorsque le mélange ressemble à du sable, disposez-le en fontaine, où vous mettrez le jaune d'œuf, 1 c. à soupe d'eau et 2 pincées de sel. Mélangez ces trois ingrédients, puis incorporez-les pour obtenir une pâte homogène. Roulez-la en boule, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur.

2 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 7). Beurrez des moules à tartelettes d'environ 12 cm de diamètre.

3 Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur, coupez-la en 4 portions. Garnissez-en les moules. Badigeonnez les fonds de pâte de moutarde. Déposez les rondelles de tomate dessus en les faisant se chevaucher. Recouvrez avec les lamelles de fourme d'Ambert. Poivrez légèrement. Parsemez de thym.

4 Faites cuire les tartelettes au four 25 à 30 min. Laissez reposer quelques minutes hors du four. Démoulez et servez.

+ Pour varier les saveurs, remplacez la fourme d'Ambert par du comté, du fromage de chèvre un peu affiné (bûche ou crottin), du fromage de brebis un peu affiné ou en tomme.

Apport
par personne
168 Calories
Protéines : 7,8 g
Glucides : 6,5 g
Lipides : 12,3 g



waterzoi de poulet

PLAT

Vous pouvez décliner ce plat typique avec des filets de poisson blanc (merlan, cabillaud, julienne...) taillés en languettes. Remplacez le bouillon de volaille par du fumet de poisson, et le tour est joué.

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 50 min

- 1 poulet prêt à cuire de 1,8 kg
- 400 g de carottes
- 1 kg de poireaux
- 1 gros bouquet de persil plat

- 2 tablettes de bouillon instantané de volaille
- 20 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre

1 Coupez le poulet en 8 morceaux. Salez-les et poivrez-les. Pelez les carottes, coupez-les en quatre et recoupez-les en bâtonnets. Ôtez les racines et la première feuille des poireaux. Séparez le blanc du vert. Coupez les blancs en tronçons de 2 cm. Rincez-les. Lavez soigneusement le vert et le persil.

2 Faites fondre le beurre dans une cocotte. Déposez-y les carottes et les blancs de poireau. Mélangez, couvrez et laissez fondre les légumes 10 min à feu doux. Salez.

3 Déposez le poulet sur les légumes. Répartissez dessus les trois quarts des branches de persil et le vert des poireaux. Versez de l'eau bouillante à hauteur. Émiettez dessus les tablettes de bouillon. Couvrez la cocotte et laissez mijoter 40 min.

4 Lorsque la cuisson est achevée, jetez le persil et le vert des poireaux. Déposez le poulet et les légumes dans un plat creux ou dans une soupière. Faites réduire le bouillon de cuisson d'un tiers ou de moitié.

5 Hachez le reste du persil. Délayez les jaunes d'œufs avec la crème. Incorporez-les au bouillon réduit et mélangez 2 min sans laisser bouillir. Versez sur le poulet, parsemez du persil haché et servez.

Apport
par personne
Calories : 321
Protéines : 38,4 g
Lipides : 15,3 g
Glucides : 7,4 g



pissaladière niçoise

ENTRÉE

Délicieuse avec une salade verte, cette spécialité du Sud se déguste en toutes saisons.

Pour 4 personnes
Préparation 30 min
Repos de la pâte 2h
Cuisson 50 min

- 200 g de farine
- 10 g de levure de boulanger

- 700 g d'oignons blancs
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 2 pincées d'origan
- 1 feuille de laurier
- 6 olives noires
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

1 Délayez la levure avec 2 c. à soupe d'eau tiède. Disposez la farine en fontaine dans une terrine. Ajoutez 1 pincée de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive et la levure. Travaillez la pâte du bout des doigts, en versant peu à peu environ 12 cl d'eau pour obtenir une pâte souple et molle. Travaillez cette pâte en l'étirant pendant 5 min. Couvrez-la d'un linge et laissez-la lever dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant environ 2 h.

2 Épluchez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites fondre les oignons à feu doux pendant 5 min, sans les laisser colorer. Ajoutez le laurier et l'origan. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 30 min, toujours à feu doux et en remuant fréquemment : les oignons doivent rester transparents.

3 Essuyez les filets d'anchois, coupez-les en morceaux et ajoutez-les aux oignons. Laissez-les fondre 2 à 3 min, puis arrêtez la cuisson. Ôtez le laurier.

4 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Huilez une plaque à pâtisserie. Faites retomber la pâte en la travaillant à la main. Posez-la sur la plaque et étalez-la avec les doigts. Répartissez les oignons dessus jusqu'à 1 cm des bords. Enfourez et laissez cuire pendant 25 min.

5 Coupez les olives en deux et dénoyautez-les. Parsemez-en la pissaladière 5 min avant la fin de la cuisson, face bombée au-dessus.

Apport
par personne
Calories : 323
Protéines : 8,3 g
Glucides : 7,4 g
Lipides : 11,1 g



soupe de poisson à la tomate

SOUPE

Les herbes, les tomates et le vin apportent à ce plat, en plus de leurs saveurs, une teinte superbe.

Pour 4/6 personnes
Préparation et cuisson 30 min

- 60 cl de court-bouillon de poisson
- 1 oignon moyen
- 1 bulbe de fenouil moyen
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 boîte de tomates en dés de 400 g
- 1 feuille de laurier

- 1 c. à café de sucre en poudre
- sel et poivre noir
- 500 g de poisson blanc à chair ferme en filet
- quelques branches de persil
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 2 c. à soupe de lait
- 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse

1 Mettez le court-bouillon à chauffer. Pelez et hachez finement l'oignon. Épluchez, lavez et hachez finement le fenouil en réservant les feuilles pour la garniture.

2 Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse à fond épais. Faites-y fondre le fenouil 5 min.

3 Videz l'excédent d'huile contenu dans la sauteuse. Ajoutez au fenouil le bouillon, le vin, les tomates, le laurier et le sucre. Portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 10 min.

4 Taillez la chair du poisson en cubes de 2,5 cm. Plongez-les dans le bouillon. Lavez et essuyez le persil, réservez quelques feuilles pour décorer, hachez le reste et ajoutez-le à la soupe. Couvrez et laissez frémir 5 min.

5 Délayez la Maïzena avec le lait. Dès que le poisson est cuit, retirez le laurier, mélangez la Maïzena à la soupe et faites épaissir légèrement sur feu doux. Salez et poivrez.

6 Ajoutez la crème fraîche, mélangez et faites réchauffer 1 à 2 min. Garnissez avec les feuilles de persil et servez aussitôt.

+ Vous pouvez réaliser cette recette avec n'importe quel poisson blanc à chair ferme ou remplacer le poisson par le même poids de grosses crevettes et de saint-jacques.

Apport
par personne
Calories : 312
Glucides : 12 g
Protéines : 22 g
Lipides : 17 g

l'autre Bourgogne



A l'ouest de la vallée de la Saône, la Nièvre et l'Yonne dessinent un autre visage de cette région, où le vin n'est pas le seul maître du jeu. Aux côtés des chablis brillent d'autres trésors gastronomiques, des confiseries de Nevers aux salaisons du Morvan, en passant par le goûteux épaisse. Un itinéraire gourmand à découvrir en huit étapes.

1 NEVERS

Chef-lieu de la Nièvre, Nevers est célèbre pour la nougatine, fabriquée avec du sucre et des amandes hachées, et qui était très appréciée de l'impératrice Eugénie. Autres confiseries moins connues mais néanmoins réputées: le négus, caramel mou au chocolat enrobé de sucre cuit, et l'abyssin, mélange de caramel, de chocolat et de café. Sur la route vers le Morvan, votre regard croisera sûrement des vaches à la robe crème, au front large et aux cornes arrondies: ce sont les charolaises, qui fournissent une viande labellisée, tendre et goûteuse.

2 CHÂTEAU-CHINON

Dans ce village niché au cœur du haut Morvan forestier, on goûtera à la spécialité locale, le jambon du Morvan. Frottés de sel, d'épices et de poivre, les jambons frais, recouverts de gros sel, sont stockés pendant 3 à 4 semaines. Une fois la croûte de sel ôtée, les jambons sont suspendus à l'air libre de 6 à 11 mois puis frottés d'une pâte épicée qui colore la couenne. Une longue préparation qui lui donne une texture moelleuse, à la saveur prononcée.

3 CLAMECY

Depuis Château-Chinon, suivez l'itinéraire des lacs du Morvan. Par le canal du Nivernais, rejoignez ensuite Clamecy, dont le nom est associé à l'andouillette, à déguster accompagnée d'un pâté de pommes de terre et d'un petit blanc sec des côteaux de Tannay.

4 AUXERRE

Nous voici dans l'Yonne. Auxerre, chef-lieu du département, est le meilleur endroit pour goûter aux spécialités du terroir. Les deux principaux fromages de l'Auxerrois, le saint-florentin et le soumaintrain, à pâte molle et à croûte lavée, offrent une saveur relevée. Découvrez la truffe dite grise, *Tuber incinatum*, à la chair croquante et au délicieux arôme de noisette.



6 CHABLIS

Chablis marque l'entrée du grand vignoble bourguignon. La cité se flatte d'avoir créé le premier vin blanc au monde, attesté dès le haut Moyen Âge. Produit à partir du seul cépage chardonnay, le chablis est un vin sec très réputé. Il existe quatre appellations AOC, la plus raffinée étant celle de Chablis Grand Cru (7 lieux-dits), dont les 100 ha s'étendent sur la rive droite du Serein. La fête des vins de Chablis a lieu le quatrième week-end de novembre. Ne manquez pas non plus de goûter à l'andouillette de Chablis, moelleuse et épicée.

7 TONNERRE

Le petit vignoble du Tonnerrois (150 ha) s'étend autour de Tonnerre, Épineuil et Molosmes. Pinot noir et chardonnay y produisent des vins rouges et blancs d'appellation régionale bien typés.



L'un des trésors de la terre bourguignonne : la truffe *Tuber incinatum*, à la chair croquante et au goût de noisette.

5 SAINT-BRIS-LE-VINEUX

Ce village est niché au cœur d'un ensemble d'appellation AOC, occasion de découvrir les vins de l'Auxerrois (AOC Bourgogne). Les blancs, qu'ils proviennent des cépages aligoté, sauvignon ou chardonnay, sont réputés pour leur fraîcheur. Les rouges, fins et de bonne garde — notamment ceux d'Irancy, un peu plus au sud (AOC Bourgogne-Irancy) —, sont fabriqués essentiellement avec du pinot noir, parfois avec du César.

8 ÉPOISSES

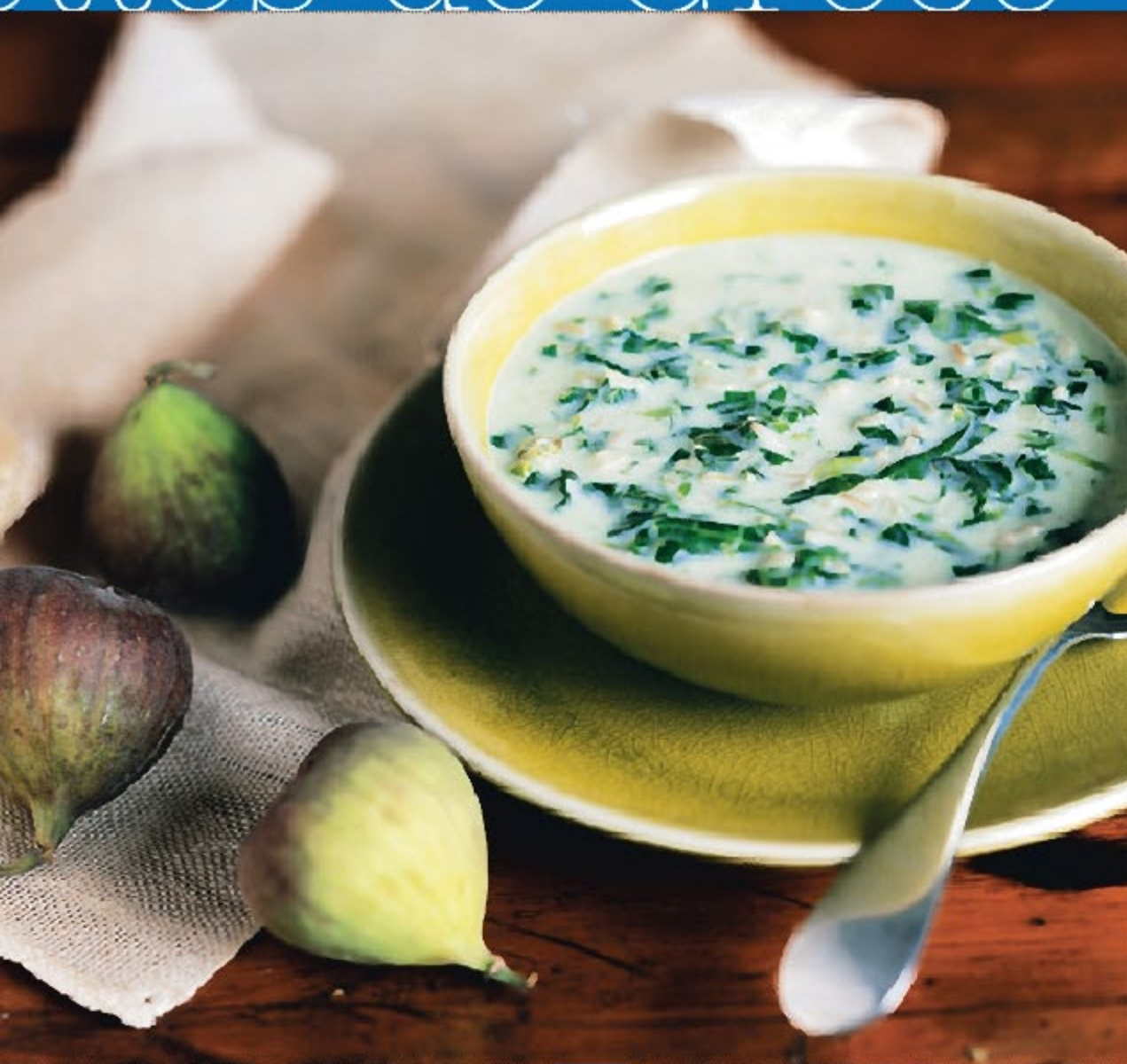
L'Auxois produit le fromage le plus réputé de Bourgogne, l'époisses, connu pour son caractère rustique et affirmé, qualifié par Brillat-Savarin de « roi des fromages ». Ce fromage au lait cru, à pâte molle longuement affinée, doté d'une belle croûte ocrée parfaitement naturelle, aurait été créé au début du XVI^e siècle par des moines cisterciens. Sa fabrication est réglementée par une AOC depuis 1991.

cuisine du monde

destination Grèce

Fermez les yeux... et imaginez la fraîcheur du tzatziki,
la saveur des boulettes d'agneau et l'irrésistible baklava.
Ouvrez les yeux, vous êtes arrivé!





soupe aux épinards

SOUPE

Les jaunes d'œufs enrichissent et épaississent la soupe, mais ils sont riches en matières grasses et en cholestérol. Pour limiter ces apports, remplacez 1 œuf entier par 2 blancs.

Pour 4 personnes
Préparation 5 min
Cuisson 30 min

- 75 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 100 g de riz
- 1 oignon haché fin

- 300 g d'épinards hachés frais ou surgelés
- 3 gousses d'ail passées au presse-ail
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel
- Poivre

- 1 Portez le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajoutez le riz et l'oignon, couvrez et laissez cuire 15 min.
- 2 Ajoutez les épinards, laissez reprendre l'ébullition puis réduisez le feu et laissez frémir 5 min. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail.
- 3 Fouettez les œufs dans un bol avec le jus de citron et ajoutez 1 louche de soupe tout en continuant de fouetter. Versez ce mélange dans la soupe frémissante et remuez 1 min. Servez sans attendre.

+ Dans cette soupe grecque traditionnelle, remplacer le riz blanc par du riz brun augmente sensiblement l'apport en fibres. Dans ce cas, la cuisson à l'étape 1 doit être de 40 min.

Apport par personne
Calories : 154
Protéines : 8,4 g
Glucides : 22,5 g
Lipides : 3,4 g
Fibres : 3 g



“Ma mère nous servait souvent ce plat délicieux au déjeuner, en nous répétant à chaque fois que c'était excellent pour notre santé. A l'époque, mon frère et moi n'étions pas du même avis...”
Recette envoyée par Elena Giannakou.



assortiment traditionnel

ENTRÉES

Dans ces préparations, les légumes vedettes du régime méditerranéen sont à l'honneur, de même que l'huile d'olive : pour notre plus grand plaisir, et pour notre santé !

Pour 4 personnes

Tzatziki

- 300 g de yaourt grec de brebis
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'aneth haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 concombre râpé et essoré
- Sel

- 1 Mélangez le yaourt avec l'huile, l'aneth et l'ail.
- 2 Ajoutez le concombre.
- 3 Salez.

Houmous

- 1 oignon haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 285 g de pois chiches en boîte égouttés
- 1 c. à soupe de pâte de sésame (tahini)
- 1 yaourt brassé maigre
- 3 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

- 1 Faites fondre l'oignon dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile, ajoutez le cumin, mélangez.
- 2 Passez l'oignon au robot avec les pois chiches, la pâte de sésame, le yaourt, l'ail et le jus de citron. Versez le reste d'huile peu à peu en continuant à faire tourner l'appareil. Salez et poivrez. Mettez au frais.

Caviar d'aubergine

- 2 aubergines grillées
- 2 gousses d'ail passées au presse-ail
- 1 pincée de sucre
- 1 c. à café de vinaigre de vin blanc
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

- 1 Fendez les aubergines et retirez la pulpe, égouttez-la quelques minutes dans une passoire, hachez-la au couteau sur une planche à découper.
- 2 Versez la pulpe hachée dans une jatte, ajoutez l'ail, le sucre et le vinaigre. Salez. Mélangez à la fourchette. Ajoutez l'huile peu à peu en battant. Mettez au frais.



coquilles Saint-Jacques « à la grecque »

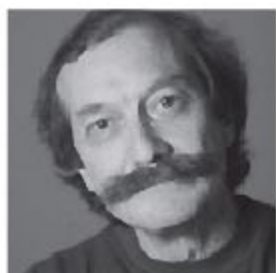
ENTRÉE

D'inspiration grecque, cette entrée est une recette de famille inédite. Elle peut aussi se déguster en plat, en augmentant la quantité de coquilles par personne.

Pour 4 personnes
Marinade 6 h
Cuisson 2 min

• 8 coquilles Saint-Jacques
• 2 citrons
• Huile d'olive

- 1 Rincez les mollusques à grande eau pour bien éliminer le sable. Égouttez-les et retirez les poches d'encre (aux ciseaux, car le couteau déchire la poche). Pressez les citrons et versez le jus dans un grand bol. Fendez les poches sur leur longueur et déposez-les dans une passoire fine. Posez la passoire au-dessus du bol et écrasez les poches d'encre avec une petite cuillère, puis mélangez bien l'encre avec le jus de citron. Placez les coquilles dans un récipient creux et arrosez-les avec le mélange citron-encre. Mettez au réfrigérateur pendant 3 h, et retournez-les sur l'autre face et laissez mariner 3 h supplémentaires.
- 2 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les coquilles 1 min (réservez la marinade). Salez, poivrez, retournez les saint-jacques et faites-les cuire encore 1 min.
- 3 Dans un plat chaud, mélangez rapidement le jus de cuisson des coquilles avec la marinade. Arrosez-en les saint-jacques et servez aussitôt.



“ Les coquilles doivent être achetées entières ou, si vous les faites décoquiller, assurez-vous que l'on conserve le corail et la poche d'encre, cette petite poche noire accrochée à la noix.

Recette envoyée par Michel Demetriades



boulettes d'agneau

VIANDE

Vous pouvez aplatir légèrement les boulettes, les faire cuire à la poêle dans un peu d'huile et les accompagner d'une salade verte.

Pour 4 personnes
Préparation 40 min
Repos 1 h
Cuisson 30 min

• 400 g d'agneau haché
• 1 poignée de riz
• 1 œuf
• 1 oignon moyen

• 1 gousse d'ail
• 3 branches de persil
• 3 feuilles de menthe
• 2 à 3 c. à soupe de farine
• 20 g de beurre
• 3 tablettes de bouillon de volaille
• 2 c. à soupe de jus de citron
• Sel
• Poivre

- 1 Faites cuire le riz pendant 20 min à l'eau bouillante salée. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Hachez le persil et la menthe. Cassez l'œuf et séparez le blanc du jaune.
- 2 Égouttez le riz. Mélangez-le avec l'agneau haché, l'oignon, l'ail, le persil, la menthe, le blanc d'œuf, du sel et un peu de poivre. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.
- 3 Séparez la préparation à la viande en 16 parts égales et roulez-les entre vos paumes pour former des boulettes, puis enrobez-les de farine.
- 4 Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Versez 1 litre d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les tablettes de bouillon et mélangez pour les faire fondre. Mettez les boulettes, réduisez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 min.
- 5 Égouttez les boulettes avec une écumoire et tenez-les au chaud. Faites réduire le liquide de cuisson à feu vif, jusqu'à ce qu'il en reste environ 20 cl. Délayez le jaune d'œuf avec le jus de citron. Ajoutez ce mélange dans la sauteuse hors du feu, en fouettant. Nappez-en les boulettes et servez aussitôt.

+ Pour une sauce plus épaisse, ajoutez 1 c. à soupe de Maïzena dans le liquide bouillant avant d'incorporer le jaune d'œuf et le jus de citron.



pommes de terre en moussaka

PLAT

Avec les restes de ce plat et de la pâte brisée ou feuilletée, confectionnez des chaussons, à cuire au four ou en friture.

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 1 h environ

- 1 kg de pommes de terre
- 500 g d'oignons
- 15 cl de vin blanc
- 1 c. à café de sucre

- 3 boîtes de double concentré de tomates de 70 g chacune
- 10 olives noires
- 1/2 bouquet de persil plat
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de chapelure
- 2 pincées de noix muscade
- Sel, poivre

- 1 Brossez les pommes de terre sous l'eau courante sans les peler et faites-les cuire 8 min à la vapeur.
- 2 Rincez le persil et hachez-le. Épluchez les oignons et hachez-les finement. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y blondir les oignons en remuant de temps en temps.
- 3 Ajoutez le vin puis 2 boîtes de concentré de tomates et la même quantité d'eau, le sucre et la noix muscade. Salez et poivrez légèrement. Mettez de côté 1 c. à soupe de persil haché et ajoutez le reste aux oignons. Mélangez et laissez cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 min, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 4 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Dénoyautez les olives et hachez-les grossièrement.
- 5 Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Huilez un plat à gratin. Étalez une couche de pommes de terre au fond, salez et poivrez, couvrez de sauce tomate-oignons, parsemez d'olives et continuez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par la sauce et en assaisonnant chaque couche de pommes de terre.
- 6 Versez dans la sauteuse où ont cuit les oignons le contenu de la dernière boîte de concentré de tomates, la même quantité d'eau, le reste de l'huile et le persil réservé. Mélangez à feu très doux, en grattant bien le fond de la sauteuse. Répartissez cette sauce sur le plat, parsemez de chapelure, glissez au four et laissez cuire 30 min. Servez chaud, dans le plat de cuisson.



baklava aux noix et aux raisins de Corinthe

DESSERT

Il existe autant de variantes que de régions. Ici, le mélange noix-raisins reste croustillant, sans calories supplémentaires.

Pour 10 parts
Préparation 45 min
Cuisson 30 à 40 min
Réfrigération 3 h au moins

- 100 g de beurre
- 80 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de miel

- 5 c. à soupe de jus de citron
- 100 g de cerneaux de noix
- 5 c. à soupe de raisins de Corinthe
- 30 g de chapelure
- 80 g de cassonade
- 1/2 c. à café de cannelle
- 12 feuilles de pâte phyllo

- 1 Clarifiez le beurre : faites-le fondre à feu doux, puis versez-le dans une tasse en éliminant le dépôt blanc.
- 2 Mélangez le sucre, le miel, le jus de citron et 5 c. à soupe d'eau dans une petite casserole. Portez doucement à ébullition et laissez bouillir jusqu'à ce que le sucre ait totalement fondu. Retirez du feu.
- 3 Hachez grossièrement les cerneaux de noix. Mélangez-les avec les raisins de Corinthe, la chapelure, la cassonade et la cannelle dans un saladier. Ajoutez 3 c. à soupe du sirop au miel et mélangez bien.
- 4 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat rectangulaire d'environ 15 x 20 cm au pinceau. Coupez les feuilles de pâte phyllo aux dimensions du plat. Beurrez une face de pâte et superposez 6 feuilles dans le plat, face non beurrée sur face beurrée. Étalez dessus la préparation aux noix et aux raisins. Recouvrez avec 6 autres feuilles superposées, également beurrées.
- 5 Beurrez le dessus du gâteau. Entaillez les feuilles du dessus au milieu, dans le sens de la longueur, puis tous les 4 cm dans l'autre sens pour obtenir 10 rectangles. Aspergez d'un peu d'eau. Enfourniez et laissez cuire de 30 à 40 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- 6 Faites réchauffer le reste du sirop, puis versez-le bien chaud sur le baklava et laissez refroidir complètement avant de servir.

subtil cerfeuil

Une touche de finesse dans un monde de brutes. On n'y pense pas assez mais cette plante se marie avec quantité de plats !

Au jardin. Le cerfeuil est une plante bisannuelle résistante. Les rosettes sont courtes et portent des feuilles délicates pareilles à de la dentelle, qui rappellent les fougères. Les petites fleurs blanches en ombelles sur de fines tiges laissent place à des graines noires effilées. Le cerfeuil a besoin d'un sol léger mais humide, presque neutre, et enrichi de compost. Cultivez-le dans un endroit légèrement ombragé car trop de soleil brûle les feuilles et les rosit.

Récolte. Il se récolte plutôt au printemps et à l'automne, car le cerfeuil n'aime ni les grandes chaleurs de l'été ni les grands froids hivernaux. Les plantes sont prêtes à être récoltées 8 à 10 semaines après ensemencement. Comme pour le persil, récoltez les feuilles de préférence avec des ciseaux, car la plante est délicate. Les feuilles peuvent être surgelées dans des sacs plastique scellés, mais elles ne sèchent pas bien.

Consommation. Les fleurs, les feuilles et les racines sont comestibles. On utilise surtout les feuilles, au délicat parfum anisé. Ajoutez-en à vos plats chauds, hors du feu et juste avant de servir, car la chaleur détruit son arôme.



beurre au cerfeuil

• 250 g de beurre mou • 7 c. à s. de cerfeuil haché • 1 gousse d'ail pressée • 2 c. à s. de jus de citron

1. Mélangez tous les ingrédients, puis roulez ce beurre parfumé en forme de boudin. Enveloppé dans de l'aluminium ménager, il se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

2. Prélevez au fur et à mesure la quantité dont vous avez besoin pour accompagner grillades et poissons, ou pour farcir des volailles.

La saveur du cerfeuil convient bien aux carottes braisées, aux sauces au beurre et aux soupes crémeuses. Il est bon en salade et fait souvent partie des mélanges de graines pour mesclun.

★ c'est moi qui l'ai fait !

mes petits pâtés forestiers

par Alex, 9 ans



IL TE FAUT POUR 24 PETITS PÂTÉS

- 80 g de poitrine de porc
- 120 g d'échine de porc
- 1 gros champignon de paris
- 1/4 d'oignon rouge
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Poivre

Ma recette, par Alex

- 1 Coupe la poitrine et l'échine en gros morceaux et hache-les au robot (avec l'aide d'un adulte). Mets-la de côté dans un saladier.
- 2 Épluche l'oignon (ça pique les yeux !) et coupe-le en quatre. Hache l'oignon au mixeur et mélange-le bien avec la viande.
- 3 Rince le champignon, enlève le bout du pied et passe-le quelques secondes au robot pour obtenir des tout petits bouts. Ajoute-le au reste.
- 4 Verse la sauce soja et 1 petite pincée de poivre.
- 5 Mélange bien la farce avec les mains. Préchauffe le four à 200° C (th. 6-7).
- 6 Découpe des ronds dans la pâte avec un verre (7 à 8 cm de diamètre). Dépose au milieu de chaque rond 1 c. à café de farce et replie-les en deux. Écrase le bord à la fourchette pour faire joli et bien fermer, comme des chaussons.
- 7 Place les pâtés sur la plaque du four (c'est mieux de mettre dessus une feuille de papier sulfurisé pour que ça ne colle pas). Casse l'œuf en séparant le blanc du jaune, puis enduis les pâtés d'un peu de jaune d'œuf avec un pinceau.
- 8 Enfourne et laisse cuire environ 20 minutes.

◀ Quand j'ai coupé l'oignon, j'ai pleuré... un peu, pas beaucoup. ▶



L'interview d'Alex

Depuis combien de temps sais-tu préparer cette recette ?

Je viens juste de l'apprendre. Au début, j'ai eu peur de ne pas réussir, mais finalement c'est facile.

Quelles ont été les réactions de ceux qui l'ont goûtée ?
Ils ont tout mangé ! Mes frères (Théo, 9 ans, et Pierre, 4 ans) en ont mangé au moins cinq chacun ! Alors que Pierre n'aime pas les champignons normalement.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans sa réalisation ?
Remuer la farce ! C'était un peu dégoûtant au départ

et après carrément marrant. J'ai bien aimé aussi peindre les petits pâtés avec le jaune d'œuf.

Comment commences-tu ta recette ?

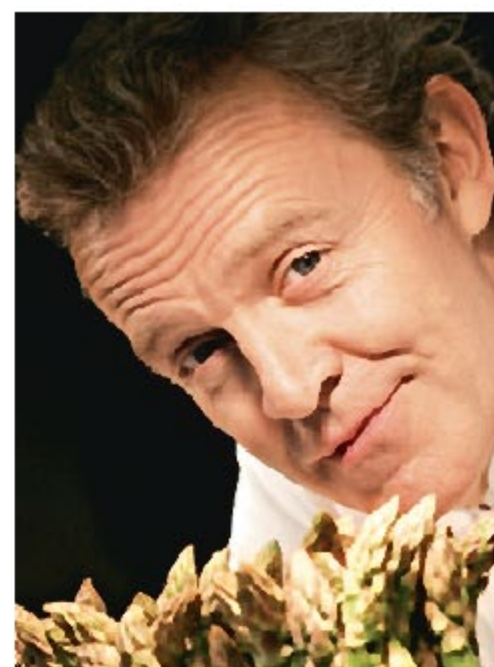
Je coupe d'abord l'oignon. Bon, j'ai un peu pleuré... pas beaucoup.

Qu'est-ce qui te semble le plus difficile ?

Rien. Tout est facile, même séparer le blanc de l'œuf ! Il me faut juste l'aide d'un adulte pour préparer le robot et mettre la plaque au four.

mes recettes 3 étoiles

au bonheur de la figue



PAR LE CHEF
ALAIN PASSARD



Cette petite larme de sucre est un véritable bonbon, un berlingot flottant sur la branche d'un arbre d'une rare élégance, au parfum issu d'un flacon aux arômes très intimes. Chaque matin, il embaume le potager, avant que le soleil nuance ses effluves pour le bonheur de nos assiettes. Pour moi, la figue est plus qu'un fruit. Elle épouse le creux de la main, sa peau est une étoffe soyeuse, elle habille une pulpe aux symphonies picturales rares et émouvantes, une conjugaison mélodieuse de sucre luisant et d'accords savoureux. Regardez-la au coucher du soleil, perchée dans son arbre, c'est un chœur de créativité. Son parfum, sa saveur et son dessin sont, aux fourneaux, de véritables sources d'inspiration; crue ou cuite, elle adore les épices, les herbes fraîches et certaines notes condimentées. Laissez aller votre imagination vers des bouchées inattendues... Un filet d'huile d'olive et quelques cristaux de fleur de sel lui feront déjà une parure. Je l'aime surtout lourde, avec notamment cette goutte de sirop rosé et transparent qui perle à la base — c'est une garantie de parfum et de fruit quelque peu compoté.

Voir nos adresses page 66

«millefigue» aux violettes cristallisées et basilic pourpre



Pour 4 personnes

Préparation 15 min • Cuisson 1 h 5

■ 2 pâtes feuilletées ■ 16 belles figues
■ 1 douzaine de violettes cristallisées (chez le boulanger-pâtissier ou dans les bonnes épiceries fines) ■ 1 c. à soupe de sirop de cassis ■ 1 branche de basilic pourpre
■ 50 g de beurre salé ■ Sucre glace

Dans un plat en terre, faites rôtir les figues fendues en 4 avec le beurre, le sirop de cassis et le basilic pourpre de 25 à 30 min à four chaud (200 °C, th. 6-7). Laissez tiédir. Faites cuire les deux disques de pâte feuilletée sur un papier sulfurisé posé sur la plaque du four pendant 40 min. En fin de cuisson, saupoudrez uniformément le feuilletage de sucre glace et faites

caraméliser de façon à lui donner une succulente croustillance. Laissez tiédir. Pour monter le millefeuille, disposez entre les deux pâtes feuilletées les figues rôties et les violettes cristallisées concassées.

Que boire ? Un rasteau doré du Vaucluse, dans la région des Côtes du Rhône, près de Beaumes-de-Venise.

Figues grillées au sarment de vigne

Au-dessus d'une belle braise de sarments de vigne, faites cuire, entières et en peau, des figues violettes, laissez-les griller et confire 30 min, en les retournant délicatement. Servez-les parsemées de fleur de sel et enduites d'un trait d'huile d'olive citronnée ou d'une goutte de beurre fondu, parfumez-les au poivre noir fraîchement moulu et servez-les autour des premiers colverts, cuits à la broche. Aromatisez à la fleur de thym.

Confiture mi-figue mi-raisin

Réunissez dans une bassine à confiture raisin noir, figues violettes et sucre à confiture à poids égaux. Laissez fondre et compoter pendant 2 à 3 h. Écumez les impuretés et donnez régulièrement un mouvement à la confiture. Laissez tiédir. Mettez en pot et paraffinez.

Gratin de figues au cannellé

Garnissez un plat en terre généreusement beurré en intercalant des moitiés de figue et de fines tranches

de cannellé. Parsemez l'ensemble de berlingots brisés et faites cuire 40 min au four à 210 °C (th. 7) ; laissez tiédir avant de servir.

Gaspacho tomates-figues

Dans le bol du mixeur, réunissez 3 belles tomates très mûres, la pulpe de 4 figues violettes très mûres également et 6 oignons nouveaux. Mixez le tout en ajoutant un long filet d'huile d'olive, une saveur pimentée et de la fleur de sel. Servez ce gaspacho frappé avec quelques croûtons de pain toastés, frottés à la sauge et assaisonnés de poivre noir.

Poulet aux feuilles de figuier

Videz, flambez puis bridez la volaille. Disposez-la dans une cocotte en fonte généreusement tapissée de feuilles de figuier fraîches. Signez d'un beau filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de fleur de sel ainsi qu'un tour de moulin à poivre. Couvrez, puis lutez la cocotte avec un mélange de farine (400 g) et d'eau (20 cl). Faites cuire au four à 170 °C (th. 5-6) durant 40 min, puis laissez reposer 40 min.

côtes-du-rhône côté cœur

PAR OLIVIER VAN CAEMERBÈKE

Si les connaisseurs ont toujours vanté la qualité d'un côte-rotie ou d'un hermitage, les vins de la vallée du Rhône restent encore souvent assimilés à des « vins de comptoir ». À tort ! Direction le sud.

Entre Vienne et Avignon, la vallée du Rhône abrite l'un des plus vieux vignobles de France. Seconde région viticole après le Bordelais, la vallée se distingue grâce à ses vins d'exception (saint-joseph, côte-rotie, hermitage, châteauneuf-du-pape...) mais est aussi, sinon surtout, connue pour ceux que l'on a longtemps appelés les « petites côtes ».

« Les côtes-du-rhône font partie de l'inconscient collectif des Français... y compris de ceux qui n'y connaissent rien, confirme Benoist Magen, notre caviste conseil à Paris*. Dans cet imaginaire, on les associe à des vins plus populaires et "fran-chouillards" que ceux de Bordeaux. Ce qui est très réducteur. » Quand on parle de côtes-du-rhône, on évoque en réalité tout une palette de vins produits dans six départements. Pour en comprendre les nuances, il faut d'abord distinguer les Côtes du Rhône septentrionales (entre Vienne et Valence) des Côtes du Rhône méridionales, qui naissent entre Montélimar et Arles. Cette zone sud, qui correspond au delta du Rhône, est le berceau de plus de 70 % de la production. « À chaque région son climat, ses terres, ses cépages et, donc, son caractère, précise notre caviste. Les typicités sont très marquées. En bouche, la tonalité générale des vins septentrionaux est évidemment plus fraîche. » En zone méridionale, on trouve presque exclusivement

des vins d'assemblage, avec le grenache comme cépage principal. Au nord, le cépage roi, c'est la syrah; les vins y sont d'ailleurs majoritairement monocépage. « Si les côtes-du-rhône septentrionales sont souvent de très grands vins, c'est en partie grâce à cette caractéristique, ajoute Benoist Magen. Un cépage unique permet de révéler toutes les richesses, toute la force d'un terroir. La syrah est un cépage de qualité qui donne naissance à des vins frais et élégants, même lorsque les tanins sont présents. »



Vous lirez aussi sur certaines étiquettes la distinction « côtes-du-rhône villages ». Celle-ci permet de mettre en avant la typicité d'une zone plus réduite de production. « Le principe est intéressant, explique Benoist Magen, car cela permet de se distinguer du voisin, de communiquer sur ses caractères propres... Mais, attention, la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. » D'ailleurs certains côtes-du-rhône villages, tel le beaumes-de-venise, se sont battus pour passer à la catégorie supérieure (cru des Côtes du Rhône) afin d'asseoir une qualité qu'ils revendiquaient.

« Il n'est pas toujours simple de s'y retrouver », reconnaît notre caviste, qui vous conseille une sélection de six bouteilles pour voir la vallée du Rhône... du bon côté.

*Voir nos adresses page 66



**Coteaux du Tricastin
Domaine Delas – 2008**

Des arômes de fraises des bois et framboises pour un vin qui a grandi dans le nord de la zone méridionale. Si la tonalité sud est bien présente, il se caractérise aussi par une belle fraîcheur. Assemblage de grenache, cinsault et syrah, c'est un vin de soif, facile, léger à la teneur en alcool raisonnable (13°).

Quel accompagnement ?

Parfait pour les plats simples : grillades, viandes froides, boudin blanc, charcuterie, jambon de pays...

Quel prix ? 6€.



**Clairette de Die
Domaine Poulet**

Les vins du Diois (Drôme) font aussi partie de ceux du delta du Rhône. Cette clairette « méthode traditionnelle » est un assemblage de 75 % de muscat et 25 % de clairette. Le premier cépage lui apporte douceur et rondeur, le second lui donne toute sa nervosité. Un vin droit, pas très sucré, faible en alcool (8°), aux bulles fines et raffinées.

Quel accompagnement ?

Vin d'apéritif et de dessert, il accompagnera bavarois, charlotte ou clafoutis.

Quel prix ? 9€.



**Côtes-du-rhône villages Cairanne
Domaine Allary – 2007**

Au nez, les arômes de fruits noirs s'accordent avec une touche légèrement épicée et une pointe mentholée. En bouche, ce vin est long et d'une grande souplesse. Vous remarquerez à peine son taux d'alcool un peu élevé (14,5°) grâce à une belle présence du fruit.

Un vin gourmand.

Quel accompagnement ?

Il tiendra très bien la table même sur des plats un peu costauds : viandes en sauce, petits gibiers, bavette à l'échalote ou selle d'agneau rôtie.

Quel prix ? 9,50€.



**Saint-Joseph
Domaine d'Émile – 2008**

Ce petit domaine des Côtes du Rhône septentrionales présente ici un saint-joseph d'une facture classique. Un 100 % syrah, qui a grandi sur les coteaux escarpés surplombant le Rhône. Fond et fruits sont parfaitement équilibrés dans ce vin léger (12,5°), aux arômes de pivoine et poivré.

Quel accompagnement ?

Assez polyvalent, il sera à son aise avec une grillade, un rôti, un beau poulet fermier ou encore un carré de veau à la provençale.

Quel prix ? 15€.



**Vacqueyras Domaine de Montvac
Cuvée Mélodie – 2008**

Rares, compliqués à faire, les côtes-du-rhône « blancs » représentent moins de 10 % de la production. Ce cru, assemblage de roussanne (40 %), clairette (40 %) bourboulenc (10 %) et viognier (10 %), est un vin d'exception. Riche, complexe au nez, il est parfaitement vinifié, présente matière et densité, tout en restant féminin et élégant.

Quel accompagnement ?

Petits farcis niçois, lotte, risotto de coquilles Saint-Jacques ou fruits de mer cuisinés.

Quel prix ? 19,50€.



**Châteauneuf-du-pape
Domaine de la Millière – 2007**

Difficile d'échapper au châteauneuf-du-pape quand on évoque les côtes-du-rhône. Ce blanc a du caractère et affirme son terroir méridional. Issu de vieilles vignes, c'est un vin profond, structuré, rond, très gras en bouche. Gourmand, il flirte avec le gouleyant.

Quel accompagnement ?

Un grand vin qui mérite une grande cuisine. Il accompagnera parfaitement un foie gras, une brouillade d'œufs aux truffes, une dorade provençale ou une côte de veau aux morilles.

Quel prix ? 24€.

j'apporte le dessert

... ou le goûter ! Avec la recette de notre lectrice, faites plaisir à vos hôtes au dîner ou en pleine journée. C'est simple, rapide et délicieux, pour petits et grands.



Recette postée sur
allrecip.es.fr par
Valérie Décoret,
Villeurbanne (69)

muffins châtaigne et banane caramélisée

Pour 4 personnes • Préparation 20 min • Cuisson 20 min

Muffins ■ 3 œufs ■ 120 g de sucre ■ 145 g de farine de châtaigne
■ 140 g de beurre fondu ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 c. à café
de levure chimique

Glaçage ■ 125 g de fromage à tartiner (type Saint-Môret) ■ 40 g de
beurre mou ■ 80 g de sucre glace ■ 1/2 c. à café de vanille en poudre

Décoration ■ 2 bananes ■ 30 g de sucre en poudre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez des caissettes en papier dans les alvéoles de votre moule à muffins.

2 Mélangez tous les ingrédients secs (farine de châtaigne, levure, sucre et sucre vanillé) dans un premier saladier, et les ingrédients liquides (le beurre et les œufs) dans un second.

3 Versez le mélange liquide dans le sec. Mélangez

rapidement les deux préparations. C'est la particularité des muffins : la pâte ne doit pas être trop travaillée.

4 Garnissez les caissettes d'un fond de pâte (pas plus des 2/3), puis enfournez pour environ 20 min, en surveillant la cuisson. Laissez les muffins refroidir sur une grille.

Découpez la banane en rondelles épaisses (sinon elles fondent trop) et déposez-les dans une poêle bien chaude. Saupoudrez-les de sucre et retournez-les. Quand les rondelles de banane sont bien dorées, sucrez-les à nouveau, retournez-les et laissez-les dorer de l'autre côté. Réservez.

5 Préparez le glaçage. Dans un bol, écrasez à la fourchette le fromage à tartiner et le beurre mou. Ajoutez la vanille et le sucre glace ; mélangez bien.

6 A l'aide d'une cuillère parisienne, enlevez une partie du chapeau des muffins. Glissez une rondelle de banane caramélisée à l'intérieur, puis recouvrez de glaçage à la poche à douille. Surmontez-les de rondelles de banane.



Découvrez le FLEXIPAN®
Ce moule en silicone «Petits Fours»
est idéal pour la cuisson et
sa souplesse vous permettra de démouler
parfaitement vos petits fours sucrés et salés.



**Actuellement en offre*
dans notre catalogue
Guy Demarle !**



***LOT PETITS FOURS**
FLEXIPAN® Petits Fours 48 empreintes · Dimensions : 40 x 30 cm
+ 1 chevalet de 20 recettes « Petits Fours... Grands effets »



Financiers aux 2 parfums

Temps de réalisation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients : pour 48 pièces

- 120 g de sucre glace
- 150 g de poudre d'amandes
- 40 g de farine
- 140 g de blancs d'œufs (4 blancs)
- 140 g de beurre
- 30 g de pâte à tartiner
- 1 cuillère à café de vanille liquide et demi

1 Préchauffez votre four à 150°C (th. 5). Dans un récipient, mélangez au fouet le sucre glace, la poudre d'amandes et la farine.

2 Battez légèrement au fouet les blancs d'œufs puis ajoutez-les à la préparation.

3 Réalisez un beurre noisette : dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Augmentez la chaleur, le beurre va alors bouillir et les impuretés vont descendre dans le fond de la casserole. Retirez aussitôt du feu puis filtrez à l'aide d'une passoire à fin tamis.

4 Versez le beurre noisette sur le mélange précédent.

Mélangez et divisez en deux parts égales d'environ 270 g.

5 Ajoutez dans l'une la pâte à tartiner et dans la seconde la vanille liquide.

6 Placez vos empreintes sur la grille de four. Garnissez-les aux 3/4 à l'aide d'une poche à douilles munie d'une petite douille unie.

7 Posez une toile SILPAT® dessus et faites cuire 20 minutes à 150°C (th. 5).

8 Laissez refroidir avec la toile SILPAT® pour garder leur moelleux. Démoulez à froid.



Pour en savoir plus, contactez-nous au 0810 820 220* ou rendez-vous sur www.guydemarle.com

Guy Demarle Grand Public SAS - Parc d'Activités des Ansereuilles 59136 WAVRIN - FRANCE (*prix d'un appel local)

L'art d'accommoder les (beaux) restes

la panne



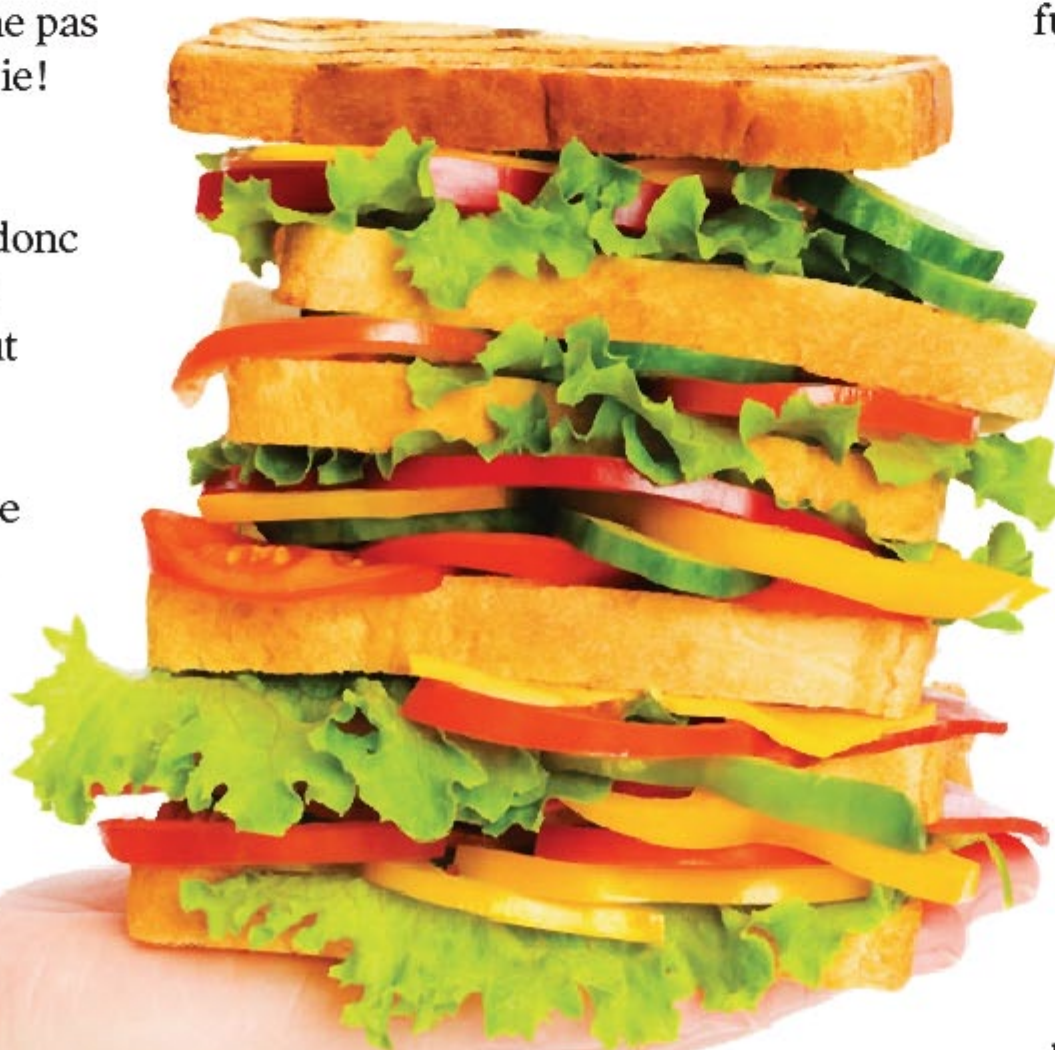
PAR THOMAS
VON JOEST

Abandonnééé... tel Johnny dans sa célèbre complainte du chanteur, ce soir-là, je l'étais. Pas seul, mais abandonné. Par l'inspiration, j'entends.

À l'heure du devoir quotidien où mon cerveau se met en ébullition pour concocter une de ces inventions que le contenu du frigo, la faim et l'amour des miens me dictent, il ne se produit rien. Un four! Et cela persiste. Là où, normalement, une irrépressible envie domine tout mon être, je n'éprouve qu'une placide indifférence, qui fait place à une envahissante angoisse. Et si c'était ça, une panne culinaire? Vite, un livre, des recettes, des souvenirs d'arômes. Fébrile quête du désir perdu... Stop! Céder à l'angoisse est l'inviter à demeure. D'ailleurs, la solution s'impose d'elle-même. Comme rien ne me chauffe, ce sera un dîner froid! Tel lord Sandwich, la pitance dans une main, les cartes dans l'autre, pour ne pas abandonner la partie!

HYPOTHÈSE

Le désir renaîtrait donc à la vue d'un de ces opulents fourre-tout qui obéissent au select nom de club sandwich, tout en se vautrant coquettement dans un écrin de crudités? Le jeu en vaut la chandelle. Je tente le coup.



INVENTAIRE

La pierre d'angle, pain de mie, il en reste. Ensuite, on réunit le trésor: restes de poulet, jambon, boîtes de thon et d'anchois, œufs durs, fromage, tomates, concombres, cornichons, salade, radis, carottes, champignons de Paris, poivrons, olives, moutarde, mayonnaise, chutney, raifort, crème fraîche, câpres, noix... Tout y passe. Le charme des compositions réside dans la valorisation réciproque où le doux flirte avec le relevé, le velouté avec le craquant, le croustillant avec le moelleux, l'acidulé avec le suave. N'hésitez pas à mêler les sauces, ketchup et mayonnaise ou crème fraîche et raifort. Et les couleurs, un festival: le

beau vert d'une salade, le lie de vin d'un jambon fumé, le doré du pain, le rouge éclatant d'une tomate, le blanc d'une tranche de mozzarella que rehaussent des brins de ciboulette et feuilles de basilic. Un tableau!

Les légumes, débités finement, peuvent rester crus ou préparés en achards (égale quantité d'huile d'olive et de vinaigre pour la marinade, puis une demi-heure au réfrigérateur). Pour quatre, prévoyez six compositions à partager, grillez bien le pain, garnissez copieusement, coupez en diagonale, plantez un pic, et ça tient! Entourez d'un peu de crudités... Suivant! À vous de jouer. Osez vous abandonner à l'inconnu, vous verrez combien c'est excitant!

Un de mes préférés? Toast, mayonnaise citronnée, salade, fin blanc de poulet, poivron vert et tomate, mozzarella, basilic, câpres avec filet d'anchois sur une tranche d'œuf dur, toast au beurre demi-sel.

Gagnez un robot multifonctions !

Cook'in®

Guy
Demarle

d'une valeur de
990 €

Robot livré avec cuit-vapeur,
panier Inox, fouet, spatule, goupillon,
livre de recettes, brochure technique,
bon de garantie.



ENREGISTREZ-VOUS IMMÉDIATEMENT SUR
www.jegagne1robot.com

index des recettes



Accompagnements

Beurre au cerfeuil	55
Bouillon maison	18
Confiture mi-figue mi-raisin	59
Châtaignes aux carottes	33
Courge spaghetti au lait de coco	39
Figues grillées au sarment de vigne	59
Fricassée de champignons au madère	24
« Potée des potes »	19
Poêlée de courges et polenta	37
Potiron au miel et aux raisins secs	39
Purée « pied de bois »	46

Entrées

Caviar d'aubergine	52
Coquilles Saint-Jacques « à la grecque »	53
Crème d'automne	13
Crème de potiron aux deux fromages	39
Gaspacho tomates-figues	59
Houmous	52
Pâtés forestiers	56
Petits oignons aux raisins secs	32
Pissaladière niçoise	48
Quenelles au gratin	15
Salade de foies de poulet et pommes	45
Salade de mâche et champignons	15
Salade de pommes et fenouil	15
aux noisettes, sauce au roquefort	15
Salade de quinoa aux radis roses	43
Soupe à l'oignon aux chapons gratinés	23
Soupe aux épinards	52
Soupe de champignons	24
Soupe de châtaignes	13
Soupe de poisson à la tomate	48

nos adresses

La touche du chef (p. 41)

Restaurant Hélène Darroze,
4, rue d'Assas, 75006 Paris
tél. : 01 42 22 00 11

Mes recettes 3 étoiles (p. 58)

L'Arpège, 84, rue de Varenne, 75007
Paris • www.alain-passard.com

Les bons vins (p. 60)

Tous à la cave, 110, rue Léon-
Maurice-Nordmann, 75013 Paris
Tél. : 01 45 35 39 34
www.tousalacave.com

Soupe de potiron	41
Tarte soufflée à la fourme	15
Tartelettes tomate-fourme d'Ambert	47
Tzatziki	52
Velouté de chou-fleur	13
Velouté aux moules	13

Plats

Boulettes d'agneau à la grecque	53
Carré d'agneau au miel et aux figues fraîches	4
Échine de porc en sanglier	32
Encornets farcis	21
Épaule d'agneau aux cèpes	21
Lasagnes aux épinards	19
Omelette aux champignons	24
Papillotes de saumon aux poireaux	19
Pavés de biche à la crème	18
Pavés de chevreuil aux poires	18
Pintade au porto	17
Pommes de terre en moussaka	54
Pommes de terre sautées au haddock	21
Poulet à la sauce aux pommes	21
Poulet aux feuilles de figuier	59
Quasi de veau au cidre	19
Toast mayonnaise citronnée	64
Waterzoï de poulet	47

Desserts

Baklava aux noix et aux raisins	54
Brioche aux pommes	26
Cake au potiron, noix et framboises	40
Chaud-froid de pommes en bourse	27
Clafoutis aux mirabelles	46
Crème aux trois parfums	26
Crumble de fin d'été	27
Flan au potiron caramélisé	40
Gâteau au chocolat	27
Gratin de figues au cannellé	59
Gratin du verger	33
Millefeuille aux violettes cristallisées	59
Muffins châtaigne et banane caramélisée	62
Poires cuites aux amandes	26
Pommes au four à la normande	45
Salade de quinoa à la grenade et au miel	27
Tarte tatin à la fleur de sel de Guérande	25
Tartelettes au potiron	40



mes meilleures recettes

Président-directeur général,
directeur de la publication Emmanuel Lecoq
Rédacteur en chef Stéphane Calmeyn
Conseiller de la rédaction Elisabeth Glachant
Directeur artistique Carole Schilling
1^{er} secrétaire de rédaction Mai Lan Tran
Secrétaire de rédaction Patricia Lepez
Rédacteur graphiste Amaria Beloufa

Révision Béatrice Argentier
Directrice iconographique Danielle Burnichon

Directeurs de clientèle
Marie-Aude Rochebeuf, Hervé Hellec

Responsables diffusion & ventes au numéro
François Willemin, Nadine Bourgogne

Fabrication Caroline Lhomme
Ont collaboré à ce numéro
Aude Choimet, Damien Noirot, Philippe Pétour,
Patricia Khenouna, Éliana Vergne,
Olivier Van Caembèke, Thomas Von Joest

Ventes au numéro
Torsten Held, perspectives.presse@wanadoo.fr

Abonnement annuel
4 numéros : 15,80€ frais d'envoi inclus.
Tél. : 0892 70 70 40 (0,34€/min)
Courrier : Sélection du Reader's Digest
78095 Yvelines Cedex 09
Internet : www.selectionclic.com
Rubrique Espace Client / Contactez le service clients

Conformément à la loi Informatique et Libertés
du 6 janvier 1978, les abonnés disposent d'un droit d'accès
et de rectification aux informations qu'ils ont transmises,
en adressant un courrier au service abonnement
Mes meilleures recettes à l'adresse ci-dessus.
Les informations requises sont nécessaires à
Mes meilleures recettes pour la mise en place de leur
abonnement. Elles pourront être cédées à des organismes
extérieurs sauf opposition adressée à Mes meilleures
recettes - service abonnement à l'adresse ci-dessus.

Sélection du Reader's Digest
5-7, avenue Louis-Pasteur, 92220 Bagneux
Tél. : +33 (0) 1 46 74 84 84

Publicité
Tél. : +33 (0) 1 46 74 84 64
Courriel : kalthoum.ben.tahar@rd.com

Relation presse
relation.presse@rd.com

© 2010 Sélection du Reader's Digest, SA, au capital social
de 37 200 000 €. Publication autorisée par The Reader's
Digest Association, Inc. Tous droits réservés pour tous pays.
Imprimé en Pologne (Printed in Poland). Dépôt légal
en cours. T-7029-5. Commission paritaire en cours.
ISSN 2103-7507. Distribué par Transports Presse.



Crédits photos

Couverture : © M. Bruno; Chevalry/Une Photo/Starface; Carole Schilling; P. Vaures
Santamaria/stylisme Caroline Wietzel. **Par page, de haut en bas et de g. à d. :** p. 3 :
Plainpicture/Folio Images; P. Vaures Santamaria/stylisme C. Wietzel; BrandXPictures; 4 :
P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 7 : Chevalry/Une Photo/Starface; 10 : P.
Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 11 : Plainpicture/Folio Images; 12 : FOOD
COLLECTION; 13 : Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; 15 : RD/Martin Brigdale,
Gus Filgate & William Lingwood; Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; P. Vaures
Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 16 : Photo Laurent Body; 17, 18 : Photo C. Adam/sty-
lisme C. Nicolas/Agence Top; RD/Martin Brigdale, Gus Filgate & William Lingwood & Sean
Myers; 19 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Photo C. Adam/stylisme C.
Nicolas/Agence Top; RD/S. An, S. Jones, A. McCul, M. Molkenthin, D. Murray, J. Selmes et
E. Watt; P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 20 : Joel Lachavère; Coll. Frédéric
Salmeron; 21 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Photo C. Adam/stylisme
C. Nicolas/Agence Top; RD/Martin Brigdale, Gus Filgate & William Lingwood; P. Vaures
Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 22 : Coll. Muriel Fouchet; Coll. Raymond Jonchier;
23 : RD/M. Brigdale, T. Fischer, J. Hofstetter, H. Johnson, W. Lingwood, D. Munns, E. Neish, W.
Reavell & K. Thomas; 24 : RD/Martin Brigdale, Gus Filgate & William Lingwood; RD/James
Murphy; 25, 26 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Coll. Syllie Mauduit; Coll.
Irène Metzinger; 27 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Photo C. Adam/sty-
lisme C. Nicolas/Agence Top; 28 : Coll. Nawel Brihat; 29, 30 : © Thinkstock 2010; Photo Alcy/I.
Rozenbaum & F. Girou; 31 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; 32, 33 : Photo
C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; 35 : Plainpicture/André Bracco; 36 : © Thinkstock
2010; Sucre Salé/Debru; RD/S. An, S. Jones, A. McCul, M. Molkenthin, D. Murray, J. Selmes
et E. Watt; 37 : RD/peter Myers; Sucre Salé/Debru; RD/S. An, S. Jones, A. McCul, M. Molkenthin,
D. Murray, J. Selmes et E. Watt; 38 : BrandX Pictures; © Thinkstock 2010; 39 : Photo C.
Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; Coll. Cécile Guillaume; 40 : RD/S. An, S. Jones, A.
McCul, M. Molkenthin, D. Murray, J. Selmes et E. Watt; 41 : © M. Bruno; P. Vaures Santamaria/
stylisme Caroline Wietzel; Coll. Levara Siboni; 42, 43 : © Thinkstock 2010; C. Adam; 44 :
plainpicture/Folio Images; 45 : Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; 46 : P.
Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence
Top; 47 : Sucre Salé/Viel; Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; 48 : Photo C.
Adam/stylisme C. Nicolas/Agence Top; RD/James Murphy; 49 : © Thinkstock 2010; hemis.
fr/C. Moirenc; © Thinkstock 2010; 50 : hemis.fr/J.D. Sudres; 51 : © Thinkstock 2010; hemis.
fr/B. Gardel; 52 : RD/S. An, S. Jones, A. McCul, M. Molkenthin, D. Murray, J. Selmes et E. Watt;
Sucre Salé/J. Hall; 53 : P. Vaures Santamaria/stylisme Caroline Wietzel; Photo C. Adam/
stylisme C. Nicolas/Agence Top; Franck Vallet; 54 : Photo C. Adam/stylisme C. Nicolas/
Agence Top; Taste Of Home déc./janvier 2008 p. 68; 55 : © Teubner/Stockfood/StudioX;
56, 57 : Carole Schilling; 58 : Coll. A. Passard; C. Adam; 59 : C. Adam; 60 : SRD/Olivier Van
Caembèke; 61 : Stéphane Bahic; 62 : Coll. Valérie Décoret; P. Vaures Santamaria/stylisme
Caroline Wietzel; 64 : SRD/A. Nouri; © Thinkstock 2010.

ici,
conseils,
astuces,
tours de mains

france
bleu

vu d'ici

10h-11h tous les bons plans cuisine
sont sur France Bleu

Toutes les infos sur francebleu.com

Une astuce peut faire toute la différence !

Confiture de figues

Azureus / 71Cuca / BuzyFun

“J’ai remplacé le citron par un peu de noix de muscade, de la vanille et du gingembre. Quel régal !”

-Florence-

Visitez **allrecipes.fr**[®]
FRANCE